

# Wie sich Mensch und Tier bewegen

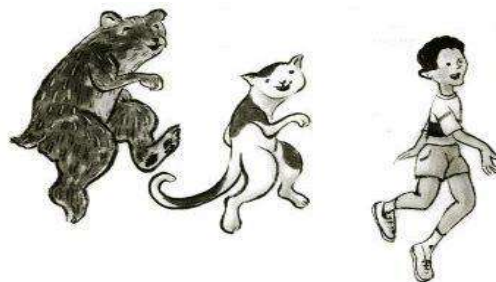
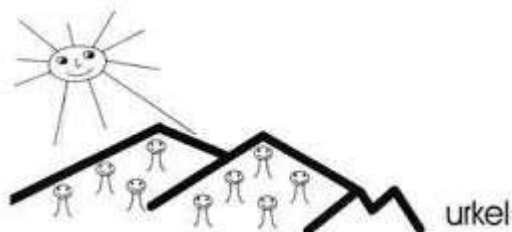
Projekt im Kinderhaus Murkel

September 2005  
bis  
Februar 2006

## Das Projektteam:

Marcel Welsch, Daniela Smidt, Sonnhild Geissler,  
Johannes Pörtl, Nicole Werner, Jale Bandak, Steffi  
Bismark, Maite Mezcua-Araiz, Edith Skarnek und  
Tamara Hein

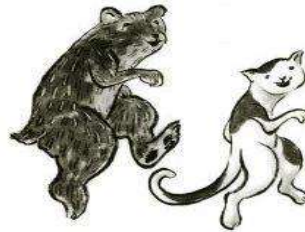
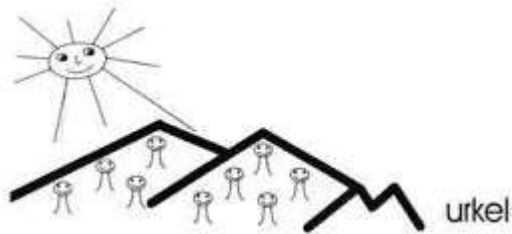




## Wie sich Mensch und Tier bewegen

### Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Projektvorstellung</b>	<b>5</b>
<b>Die Feldenkrais-Methode</b>	<b>7</b>
<b>Lernen und Bewegung</b>	<b>9</b>
<b>Bewusstheit und reife Persönlichkeit</b>	<b>11</b>
<b>Die motorische Entwicklung des Menschen</b>	<b>13</b>
<b>Die Evolution der Fortbewegung</b>	<b>15</b>
<b>Entwicklungsreiz Bewegung</b>	<b>17</b>
<b>Projektarbeit als pädagogisches Konzept</b>	<b>19</b>
<b>Die Fortbewegungsarten</b>	<b>21</b>
<b>Die Projektgruppen</b>	<b>24</b>
<b>Einblick in die Praxis</b>	<b>25</b>
<b>Naturbeobachtung/Tiere</b>	<b>25</b>
<b>Ausflüge</b>	<b>27</b>
<b>Gestalterisches Arbeiten</b>	<b>30</b>
<b>Aktionstage</b>	<b>31</b>
<b>Beispiele aus der Praxis</b>	<b>34</b>
<b>Dokumentation und Auswertung</b>	<b>39</b>
<b>Elternabend</b>	<b>41</b>
<b>Jahrestagung des Feldenkrais-Verbands Deutschland e. V</b>	<b>43</b>



## Wie sich Mensch und Tier bewegen

### Vorwort

Die folgenden Seiten dokumentieren einen Teil der Arbeit mit den Kindern, die nun im Sommer 2006 in die Schule gehen werden. Das letzte Jahr im Kinderhaus ist immer von einer besonderen Bedeutung. Die Kinder sind nun die "Großen", sie nutzen die neu gewonnen Freiräume, auf der anderen Seite wird ihnen aber auch mehr abverlangt, z. B. Selbstständigkeit oder Verantwortung.

Am Ende dieses Jahres steht der große Schritt in Richtung Schule, d. h. Abschied nehmen aus dem Kinderhaus. Für alle Beteiligten stellt sich die Frage: "Sind die Kinder ausreichend auf diesen Schritt vorbereitet? Sind sie selbstbewusst genug sich in der neuen Umgebung durchzusetzen?"

Dieses Projekt sollte einen Baustein dazu beitragen, damit die Voraussetzungen für einen gelungen Schulstart gegeben sind.

Zu Beginn möchte ich aber noch ein paar ganz persönliche Anmerkungen zu diesem Projekt machen.

Meine eigene Erfahrung mit der "Institution Schule" wurde geprägt durch die Beschäftigung mit alltagsfernen Unterrichtsinhalten, die meist auch die Lehrenden überhaupt nicht interessierte und das stumpfe Aufnehmen und Reproduzieren von "Wissen".

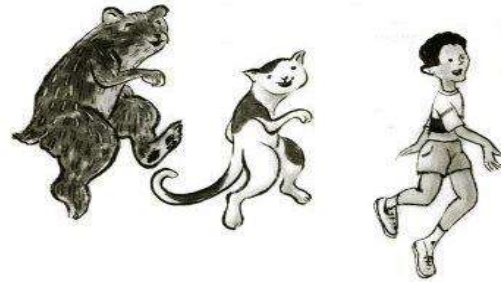
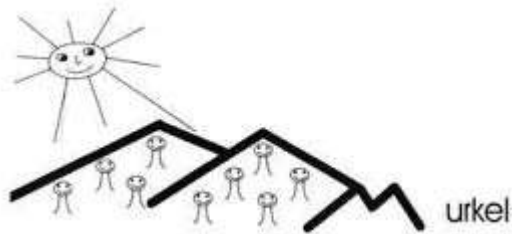
Während meines Studiums zum Diplom-Sportlehrer lernte ich dann die Feldenkrais-Methode und damit eine ganz andere Form des Lernens wieder kennen, die angelehnt ist an das kindliche, spielerische Lernen. Nicht Nachmachen, Nachsprechen oder Nachdenken waren gefragt, sondern eigene Erfahrungen, Entdeckungen und Erlebnisse.

Seit Januar 2002 arbeite ich als Bewegungstherapeut im Kinderhaus Murkel und habe fast zeitgleich mit der Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer begonnen. Nachdem ich im Sommer 2005 diese Ausbildung abgeschlossen habe, wollte ich natürlich das Gelernte an die Kinder, aber auch an die Kolleginnen weitergeben. Deshalb habe ich vorgeschlagen dieses Projekt durchzuführen und dann zusammen mit einigen Kolleginnen den Aufbau und Ablauf des Projekts geplant. Uns war dabei besonders wichtig, den Wert des spielerischen, selbstentdeckenden Lernens herauszustellen und zu zeigen, dass Lernen ein interessanter Prozess sein kann, wenn sich alle Beteiligten als Lernende begreifen, sie sozusagen voneinander und miteinander lernen.

Ich habe während dieses Projekts viele Dinge neu entdeckt, einiges dazugelernt und war immer wieder erstaunt über die vielen kreativen Ideen und Anregungen der Kolleginnen und der Kinder, die sehr intensiv und bewegt mit den Fortbewegungsarten umgegangen sind.

Ich hoffe, dass die vorliegende Dokumentation eine schöne Erinnerung an die Zeit im und mit dem Kinderhaus ist, dass sie aber auch dazu beiträgt Neugierig zu bleiben und Lernen als ein Geschenk und nicht als Zwang zu begreifen.

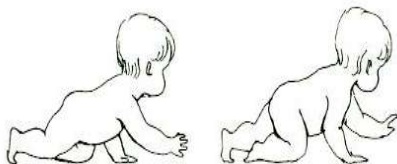
Marcel Welsch



## Wie sich Mensch und Tier bewegen Projektvorstellung

Von Mitte September bis Ende Februar fand im **Kinderhaus Murkel** ein Projekt unter dem Titel: "Wie sich Mensch und Tier bewegen" statt. Inhalt und Idee des Projekts waren an die **motorische Entwicklung des Menschen** und an die **Evolution** der Fortbewegungsarten angelehnt.

Bewegung ist der wichtigste **Entwicklungsreiz** für den kindlichen Organismus, sie fördert die Ausreifung der Strukturen des zentralen Nervensystems. Rollen, Kriechen, Krabbeln, Springen, Hüpfen, Schwimmen, „Fliegen“ und Gehen sind somit nicht mehr nur Arten der Fortbewegung, sondern Grundlagen für eine ganzheitliche Entwicklung der Lernfähigkeit. In vielfältigen, kreativen Auseinandersetzungen mit Musik, Natur und Technik boten sie Ansätze zum Beobachten, Ausprobieren, Entdecken und **Lernen**.



Die Kinder des Kinderhauses haben bereits Erfahrung mit **Projektarbeit**, da sie schon in anderen Zusammenhängen mit dieser Form der Bearbeitung eines Themas Kontakt hatten. Diesmal handelte es sich um ein Projekt, dass im Rahmen des letzten Kindergartenjahres auch die Zusammenarbeit in einer Gruppe Gleichaltriger entwickeln und somit auf die Schule vorbereiten sollte.



Grundlage des Projekts waren Bewegungsstunden nach der **Feldenkrais-Methode**, in denen sich die Kinder mit den **Fortbewegungsarten** auseinandersetzten. Hierbei sollten **Selbsterfahrung** und **Bewusstheit** im Vordergrund stehen. Danach wurden die Themen in den **Projektgruppen** weiter bearbeitet. Die Fortbewegungsarten wurden genauer untersucht, es wurden **Tiere** benannt, beobachtet und imitiert, die sich auf die jeweilige Art bewegen.

In den Gruppen machten dann die Kinder vielfältige Erfahrungen mit den Bewegungen. Sie haben **Ausflüge** z. B. in Zoos und Tiergärten unternommen. Sie setzten sich **gestalterisch** mit den Bewegungsthemen auseinander, indem sie malten, bastelten oder Bewegung in Musik und Rhythmus umsetzten

Jeweils zum Ende eines jeden Bewegungsthemas wurden die Ergebnisse allen Kindern, Mitarbeitern und Eltern im Kinderhaus zugänglich gemacht. Ein **Aktionstag** schloss das Thema ab und dokumentierte die Arbeit in den Gruppen.

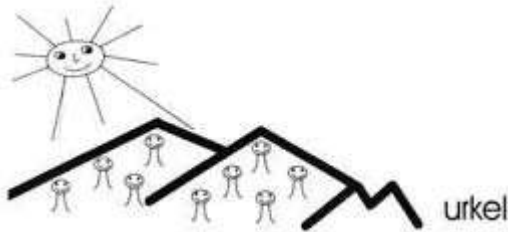


Bestandteil des Projekts ist außerdem eine umfangreiche **Dokumentation und Auswertung**. Alle Bewegungsstunden wurden per **Video** aufgezeichnet, in den Projektstunden wurden viele **Fotos** gemacht und alle Stunden wurden schriftlich ausgewertet. Die Ergebnisse des Projekts sind Anfang März den Eltern an einem **Elternabend** vorgestellt worden. Das Projekt ist dann Mitte März auf der **Jahrestagung der Feldenkrais-Gilde Deutschland e. V.** in Stuttgart präsentiert und einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden.



Zu den **fett** angegebenen Themen sind weitere Informationen auf den folgenden Seiten zu finden.





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach dem israelischen Physiker **Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984)**. Er untersuchte, nachdem er sich zwei schwere Knieverletzungen zugezogen hatte, die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen und entwickelte daraus seine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert.

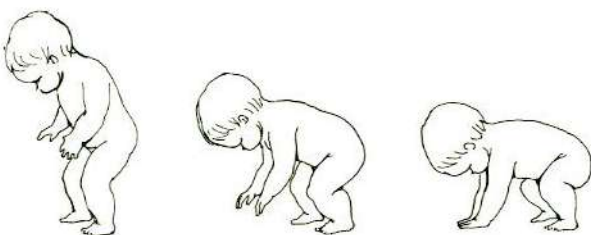


Grundlage der Feldenkrais-Arbeit ist ein tiefes Verständnis für den menschlichen Lernprozess. Sie unterscheidet zwischen zwei grundsätzlich verschiedenen Arten des Lernens: dem schulischen oder akademischen Lernen und dem organischen oder selbstentdeckenden Lernen. Organisches Lernen wird sichtbar, wenn wir Kinder beobachten, wie sie Schritt für Schritt ihre Möglichkeiten und Grenzen ausloten und die Welt kennen lernen. Ausgestattet mit einem enormen Lernpotential entdecken kleine Kinder die verschiedenen Arten der Fortbewegung, sie rutschen, robben, kriechen und krabbeln, ohne dass es ihnen irgendjemand vormacht. Sie sind Meister ihres eigenen Lernprozesses und schöpfen ihre Motivation aus der tiefen Befriedigung, die sie beim Entdecken eigener Lösungen empfinden.



entdecken kleine Kinder die verschiedenen Arten der Fortbewegung, sie rutschen, robben, kriechen und krabbeln, ohne dass es ihnen irgendjemand vormacht. Sie sind Meister ihres eigenen Lernprozesses und schöpfen ihre Motivation aus der tiefen Befriedigung, die sie beim Entdecken eigener Lösungen empfinden.

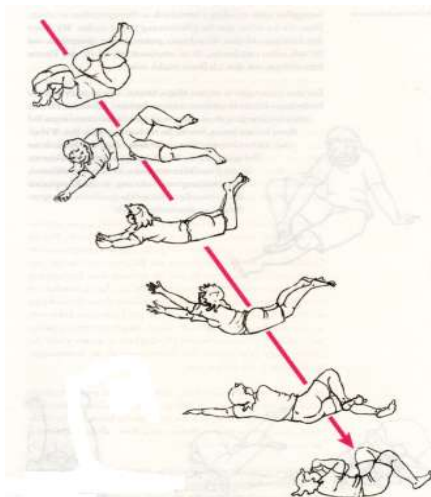
Die Entwicklung vom abhängigen Baby zum selbständigen Erwachsenen ist ein Lernprozess, in dem Berührung und Bewegung von entscheidender Bedeutung sind, diese Aspekte bilden den Kern der Feldenkrais-Methode. Die sinnliche Erfahrung der Bewegung, das Lernen am eigenen Leib, steht im Zentrum der Feldenkrais-Praxis. Die Vorgehensweise der Feldenkrais-Methode nutzt unter anderem grundlegende Aspekte der kindlichen Bewegungsentwicklung. Deshalb können Kinder aller Altersgruppen ausgezeichnet durch sie gefördert werden. Das Ziel ist ein besseres Zusammenspiel zwischen Körperwahrnehmung, Bewegung, Emotion, Denken und Handeln.





Für den oben beschriebenen Lernprozess stehen in der Feldenkrais-Methode zwei Wege zur Verfügung:

**Bewusstheit durch Bewegung** bezeichnet die Gruppenmethode. Dabei wird Bewegung auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und im Erspüren Alternativen zu erkennen. Das heißt, es werden nicht 'richtige' Bewegungen nachgeahmt, sondern das Nervensystem wird herausgefordert, Lösungen für natürlichere, freiere Bewegungen zu finden.



**Funktionale Integration** bezeichnet die Einzelarbeit. Sie basiert auf den gleichen neurophysiologischen Zusammenhängen wie die Gruppenarbeit, ist jedoch individuell auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet.

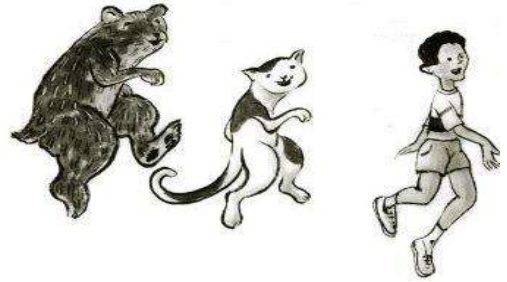
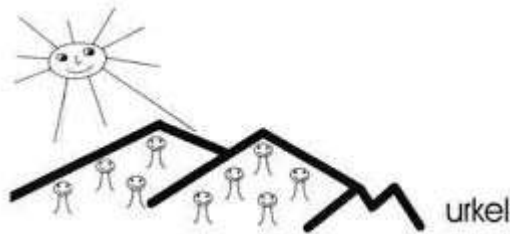
Weitere Informationen zur Feldenkrais-Methode finden Sie unter:

[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)  
(Feldenkrais-Gilde Deutschland e. V.)

und

[www.feldenkrais-welsch.de](http://www.feldenkrais-welsch.de)  
(Marcel Welsch - Feldenkrais)





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Lernen und Bewegung

Was den Menschen so fundamental von allen anderen Lebewesen unterscheidet ist das Gehirn, oder vielmehr die gesamte Steuerung von Haltung und Handlung. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen entwickeln sich erst im Zusammenhang mit Erfahrungen, die er in seiner Umwelt sammelt. Nur wenige Funktionen sind bereits angeboren. Die Herrschaft über die Skelettmuskulatur ist beim Neugeborenen fast gar nicht vorhanden. Es bestehen noch keine festen Verbindungen zwischen dem motorischen Kortex im Gehirn und dem Rückenmark, die willkürliche Bewegungen ermöglichen würden. Diese werden erst durch die Verarbeitung von Sinnesempfindungen entwickelt.

Es sind nicht so sehr die äußeren Merkmale, wie der Gebrauch der Hände oder der aufrechte Gang, die den Menschen vom Tier unterscheiden. Viele Tiere haben ähnliche und in manchen Bereichen sogar speziellere Fähigkeiten als Menschen. Einzigartig ist der Mensch allein durch seine große Vielfalt unterschiedlichster Leistungen auf allen möglichen Gebieten. Lernen stellt also für das menschliche Gehirn eine ganz normale Aktivität dar. Die Erfahrungen, die ein Mensch während seines Lebens macht, haben für ihn viel größere Konsequenzen als für das Tier, weil sie zur individuellen Ausbildung von Nervenverbindungen führen, die die persönlichen Verhaltensmuster bestimmen.



Im Prozess der Entwicklung willkürlicher Bewegung entwickeln sich eine ganze Reihe von Gefühlen. In dieser Zeit entsteht der Reiz zu erkennen, die Neugier, die Grundlage jedes Lernens. Ohne Gefühl gibt es keine Motivation und keinen Willen. Gemeinsam mit der Entwicklung der Sinne beginnt auch das Lernen, z. B. durch Erfahrungen mit Wärme, Kälte, Farben, Stimmen, Licht usw. Diesen Lernprozess bezeichnet man als organisches Lernen oder selbstentdeckendes Lernen, als „Lernen ohne Lehrer“. Das Denken entwickelt sich mit der Entwicklung des Gehirns und beeinflusst die Sinne, die Gefühle und die Bewegung und wird andererseits von ihnen beeinflusst.

In der Feldenkrais-Methode arbeitet der Lehrer vor allem mit dieser Neugier und der Absicht des Schülers, sich selbst zu verbessern, indem er ihm eine Unterrichtsstunde bietet, die dem Schüler hilft, diese Absicht zu erkennen. Es werden für die verschiedenen Bewegungsaufgaben keine Lösungen vorgegeben, vielmehr entwickelt sich aus der Kreativität und Vielfalt der individuellen Lösungen allein an dem Maßstab des eigenen Empfindens eine verbesserte Selbstorganisation. Es wird nun häufig angenommen, dass der Schüler in Feldenkrais-Lektionen alles machen kann, was er will. Das ist nicht der Fall. Es gibt zwar keine richtige Lösung, aber es gibt ein klares Ziel: nämlich die Bewegungsmuster zu entdecken, die effektiv und befriedigend sind. Dafür muss der Schüler lernen, sich nach den biomechanischen Gesetzen seiner Struktur zu bewegen. Dieser entstehungspädagogische Prozess lenkt die Aufmerksamkeit auf die effizienten Muster und vertraut darauf, dass der Schüler sie bevorzugt.



## RECHTSCHREIBKARRIERE



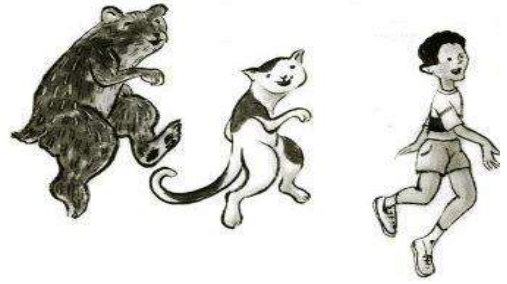
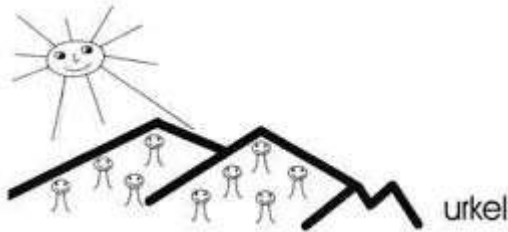
Eine Korrektur der Körperhaltung kann nicht durch Regeln von außen, z. B. „sitz gerade“, erreicht werden. Sitzt ein Kind nicht von allein aufrecht, muss ihm eine Hilfestellung gegeben werden, damit es sich in dieser Position wohlfühlt. Anweisungen führen nur dazu, dass das Kind seinen „Fehler“ erkennt und lernt ihn zu verbergen. Die meisten Menschen verändern ihre Körperhaltung, wenn sie mit anderen Menschen in Kontakt treten, sie sind sich ihrer Unzulänglichkeiten bewusst, es wurde aber nie ein inneres, selbstbestimmtes Gefühl für eine befriedigende Haltung entwickelt. Haltung und Bewegung unterliegen nur zu einem Bruchteil unserer bewussten Kontrolle. In vielen Fällen verhindert die bewusste Kontrolle sogar eine optimale Nutzung der Körperstrukturen. Eine Verbesserung der Wahrnehmung führt deshalb effektiver zu dem Ziel eine Bewegung zu verbessern, als beständiges Üben der „richtigen“ Bewegung.

Organisches Lernen lässt sich als die ursprünglichere Form des Lernens beschreiben, da sie dem schulischen Lernen vorausgeht. Es ist nicht unbedingt an einen Lehrer gebunden und ist zwar zunächst die Art des Lernens, die man bei kleinen Kindern beobachtet, sie steht dem Menschen aber lebenslang zur Verfügung. Organisches Lernen ist langsam und kümmert sich nicht um die Bewertung etwaiger Ergebnisse als gut oder schlecht. Es hat keinen erkennbaren

Zweck, kein Ziel. Es wird gelenkt einzig von dem Gefühl der Befriedigung, das sich einstellt, wenn jeder neue Versuch als weniger ungeschickt empfunden wird als der vorangegangene, weil jetzt ein kleiner Fehler vermieden wurde, der zuvor als unangenehm oder als hinderlich empfunden worden war.

*„Für Lehrer, Erzieher und Eltern hieße dass, die kindlichen Fähigkeiten des spielerischen Lernens wach zu halten, anstatt möglichst schnell ernsthafte Erwachsene heranziehen zu wollen, Neugier und Erkundungslust zu fördern, und nicht nur die eigenen Interessen und Vorstellungen am Kind zu verwirklichen, die Wahrnehmungsmöglichkeiten aller Sinne für das Lernen zu nutzen, und sich nicht zuletzt selber als Lernende zu begreifen.“*

*(Aus: Kordula Hermes; Die Feldenkrais-Methode, Untersuchung zu ihrer Bedeutung für Bildung und Erziehung)*



## Wie sich Mensch und Tier bewegen Bewusstheit und reife Persönlichkeit

Unter Reife sollte man sich nicht einen Zustand vorstellen, der keine weitere Veränderung mehr zulässt. Sie beinhaltet vielmehr die Fähigkeit eines Individuums, nicht bestimmt von seinen erworbenen Gewohnheiten, sondern der aktuellen Situation entsprechend zu handeln.

*„Reife ist in diesem Sinne ein Idealzustand, in dem die Einzigartigkeit des Menschen, seine Fähigkeit, neue Reaktionen zu bilden oder zu lernen, höchste Vollkommenheit erreicht.“*  
(Aus: M. Feldenkrais, *Der Weg zum reifen Selbst*)

Eine Gesellschaft sorgt dafür, dass die Erziehung ihres Nachwuchses zu Eigenschaften führt, die die Gesellschaft so einheitlich wie möglich macht und sie somit ohne große Störungen funktionieren kann.

Erziehung zur reifen Persönlichkeit setzt voraus,

dass erzieherische Handlungen immer Eigenverantwortung und Autonomie als Zielsetzung haben. Die Fähigkeit der Reflexion, d. h. sich seines Handeln bewusst zu werden, gibt dem Menschen die Möglichkeit, sich selbst zu leiten und die Verantwortung für sein Tun zu übernehmen. Bewusstheit ist die höchstmögliche Stufe menschlicher Entwicklung. Um das volle Potential der menschlichen Fähigkeiten zu erreichen, ist es sinnvoller, Bewusstheit zu entwickeln, als instinktive, primäre Triebe zu unterdrücken.

Bewusstheit ist in der Evolution eine relativ neu erworbene Fähigkeit des Menschen, diese Entwicklung ist daher von vielen Schwierigkeiten begleitet. Prinzipiell hat jedes Lebewesen ein Unterscheidungsvermögen, das es befähigt, Ordnung in die vielfältigen Reize, die es von innen und außen über seine Sinne erreichen, zu bringen. Die Besonderheit des Unterscheidungsvermögens beim Menschen besteht darin, dass er seine Aufmerksamkeit abwechselnd auf die inneren und äußeren Vorgänge richten, und diese auch benennen kann.



**GRIMASSE STEHT KOPF**  
Auf den ersten Blick scheint das Foto von Margaret Thatcher nicht ungewöhnlich. Das ändert sich, wenn Sie das Bild auf den Kopf stellen. Der verblüffende Effekt tritt auf, weil Augen und Mund auf dem Foto um 180 Grad gedreht sind – und damit genau die Merkmale, auf die das Gesichtserkennungsprogramm des Hirns besonders sensibel anspricht.

EMILIE LINDNER / ABBODI / AGENTUR FOCUS (L.); FOCUSPHOTO (R.)



Bewusstheit entfaltet sich auf der Ebene der willkürlichen Bewegungen und ist die Basis für Wahrnehmen, Fühlen und Handeln. Inhalt der Feldenkrais-Methode ist das Verhältnis der sich bewegenden Körperteile zueinander und zur Kernorganisation des Körpers, kinästhetisch beobachten zu lernen. Sich der Struktur seiner Organisation bewusst zu werden, ermöglicht einem Menschen, sich zu entscheiden, inwieweit er sie verändern will oder nicht.

Bewusstheit ist also etwas anderes als Bewusstsein. Bewusstsein zu haben, wie es allen höher entwickelten Tieren und dem Menschen im besonderen Maße eigen ist, und auch bei Bewusstsein zu

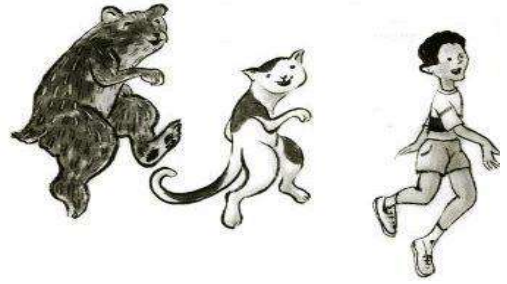
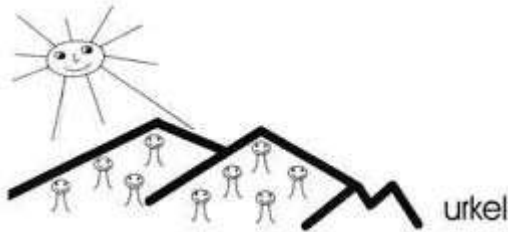
sein, ist dabei Voraussetzung für Bewusstheit. „Bewusstheit ist Bewusstsein und das Erkennen dessen, was im Bewusstsein vor sich geht, oder dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewusstsein sind.“ (Aus: M. Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*)



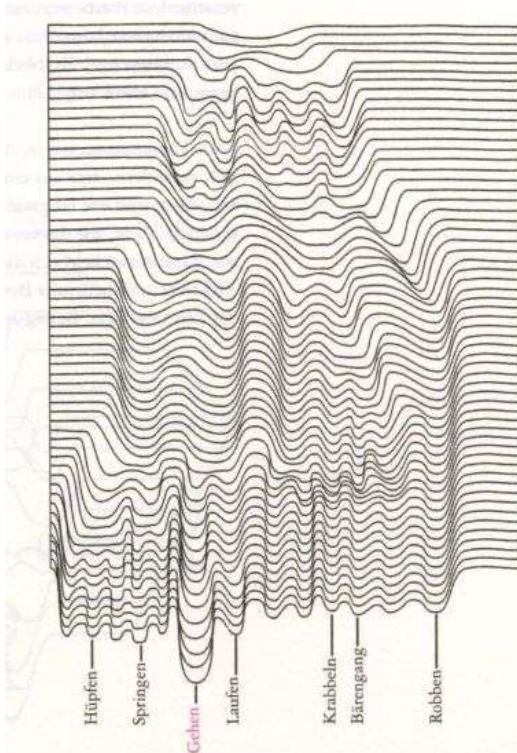
Bewusstheit kann definiert werden als eine offene, ehrliche und realistische Wahrnehmung unserer Art zu handeln. Sie befähigt uns, fundierte Entscheidungen zu treffen über das, was wir tun und wie wir es tun, und ist ein Mittel zur Entwicklung neuer Handlungsweisen, die sowohl unsere Absicht als auch unserer Situation angemessen sind.

*„Nur wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will.“ (M. Feldenkrais)*





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Die motorische Entwicklung des Menschen

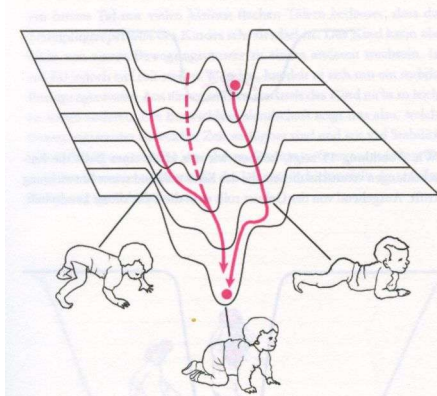
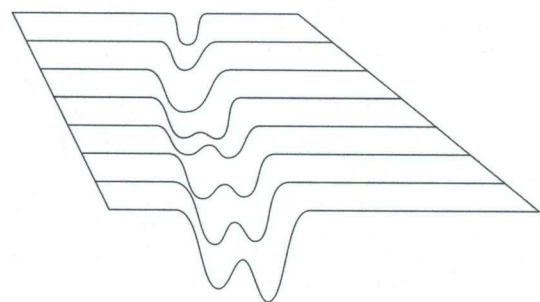


Zum besseren Verständnis des Entwicklungsprozesses haben amerikanische Wissenschaftler ein Modell entwickelt, die so genannte "Entwicklungslandschaft". Damit lässt sich die motorische Entwicklung des Menschen bildhaft darstellen. Die nebenstehende Abbildung zeigt, welche Bewegungen sich im frühen Kindesalter entwickeln und in welcher Reihenfolge dies geschieht. Sie gibt wieder, wie sich unsere Fortbewegung von der Geburt bis zum fünften Lebensjahr entwickelt. Die Darstellung erscheint tatsächlich wie eine Landschaft, mit Bergen und Tälern und ermöglicht somit einen guten Gesamtüberblick über die Bewegungsentwicklung, die ein Kind durchläuft.

Die Landschaft hat drei Dimensionen. Die erste verläuft von oben nach unten. Damit wird der Zeitverlauf der Entwicklung über mehrere Jahre dargestellt. Jede Linie stellt einen Zeitabschnitt im Leben des Kindes dar, z. B. einen Monat.

Die zweite Dimension bilden die von rechts nach links verlaufenden Linien. Durch sie entstehen die Täler und Hügel. Jedes Tal stellt ein Bewegungsmuster dar, das

ein Kind bis zu dem betreffenden Zeitpunkt gelernt hat. In dem Beispiel handelt es sich um verschiedene Fortbewegungsmuster. Dadurch wird deutlich, dass sich die Bewegungsmuster im Laufe der Entwicklung verändern, aus einem Muster entstehen zwei bzw. mehrere neue. Die Tiefe der Täler und die Steilheit der Wände zeigt dabei wie flexibel

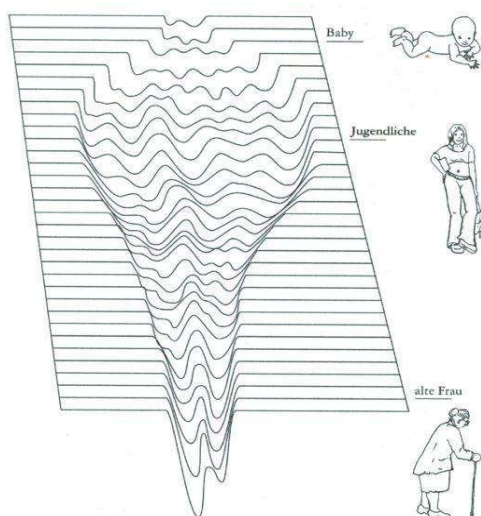
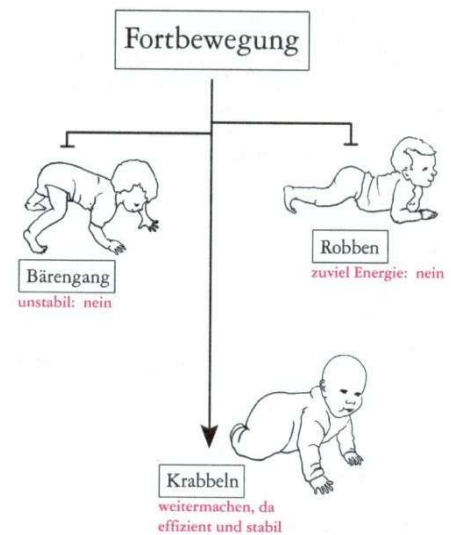


die Bewegungsmuster sind. Sind die Täler nicht so tief, kann das Kind relativ leicht von einem Bewegungsmuster zum anderen wechseln. Tiefe Täler und hohe Wände zeigen, dass sich ein Bewegungsmuster gefestigt hat und der Wechsel in ein anderes Muster schwerer geworden ist. Im Beispiel ist zu sehen, dass das Kind zunächst leicht zwischen Robben, Bärenangang und Krabbeln wechseln kann, während sich mit der Zeit das Krabbeln als effektivste Bewegungsform ausprägt.

Im Verlauf der Entwicklung steht das Kind immer wieder vor solchen Entscheidungen. Durch das Wachstum von Knochen, Muskeln und dem Nervensystem werden immer neue Bewegungsmuster möglich. Am Beispiel der Fortbewegung lässt sich erkennen, wie begabt Kinder immer wieder Entscheidungen für die besseren und effektiveren Bewegungsmuster treffen. In jedem wachen Moment erforscht das Kind auf spielerische Weise seine Bewegungen und lernt beständig dazu. Das Ergebnis ist eine beeindruckende Entwicklung, die ganz ohne schulisches Lernen und Lehrer voranschreitet.

Jeder weitere Schritt zur Vervollkommnung der motorischen Fähigkeiten ist allein davon abhängig, dass ein Kind in der Lage ist, effektive von ineffektiven Bewegungsmustern zu unterscheiden, das heißt, Schwierigkeiten und unnütze Anstrengung in der Bewegung wahrzunehmen. Keine Entscheidung ist dabei

endgültig, jede neue Stufe in der Entwicklung erfordert eine Überprüfung der vorherigen Ergebnisse. Dieser Prozess ist somit niemals abgeschlossen.



Mit dem Modell der Entwicklungslandschaft ist es auch möglich, die Bewegungsentwicklung eines Menschen über seine gesamte Lebensspanne darzustellen. Meist zeichnet sich Entwicklung im weiteren Leben durch eine Reduktion der Bewegungsvielfalt aus. Durch Gewohnheiten, Stress, Verletzungen und Gesellschaftsregeln verlieren sich viele Bewegungsmöglichkeiten, die Täler werden enger und tiefer. Im hohen Alter ist es dann vielleicht nur noch möglich aufzustehen, ein wenig zu laufen, sich hinzusetzen oder zu legen. Von dem vielfältigen Bewegungsrepertoire eines Jugendlichen

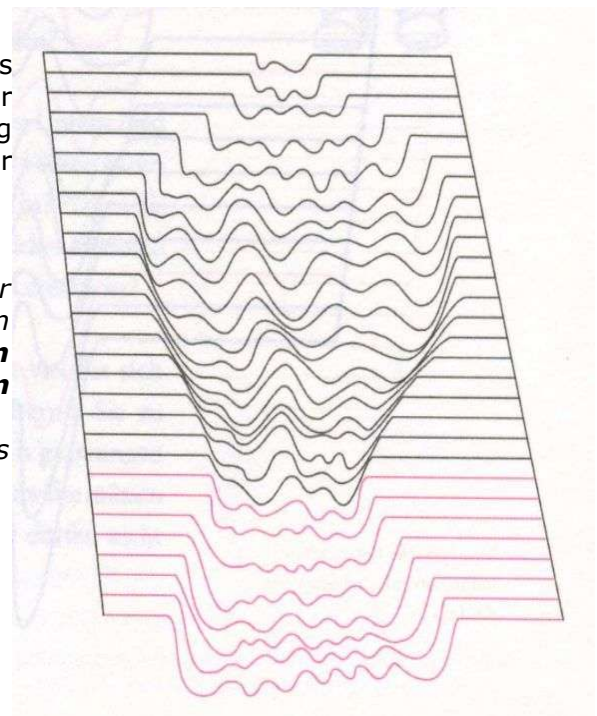
ist nur noch sehr wenig übrig geblieben.

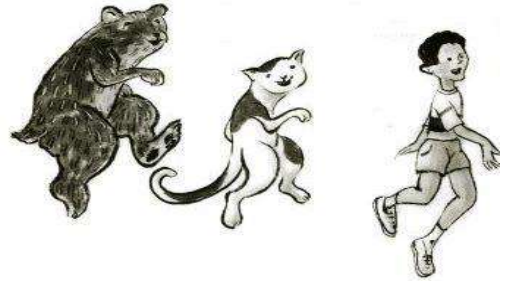
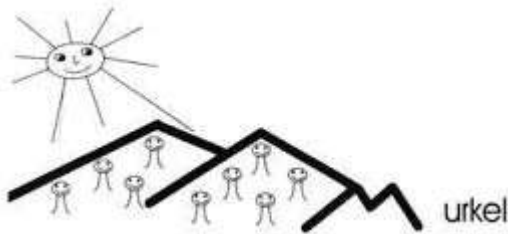
Die Feldenkrais-Methode möchte in diesen Prozess eingreifen und durch die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit eine weitere Entwicklung der Bewegungsmuster auch im Erwachsenenalter ermöglichen.

*Hinweis:*

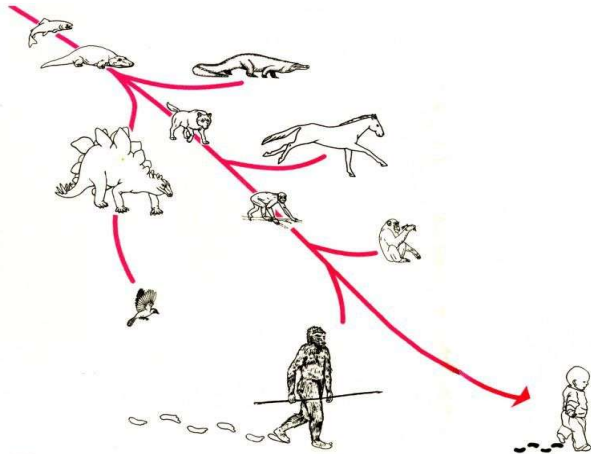
*Die Darstellung des Modells der Entwicklungslandschaft und die Abbildungen stammen aus dem Buch von **Roger Russell: "Dem Schmerz den Rücken kehren"**, aus dem **Junfermann-Verlag (ISBN 3-87387-537-3)**.*

*Mit freundlicher Genehmigung des Autors und des Verlags.*





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Die Evolution der Fortbewegung



Als sich vor ca. 530 Millionen Jahren die Entwicklung vom Einzeller zum Vielzeller vollzog, bedeutete dies eine biologische Revolution. In einem relativ kurzen Zeitraum entwickelte sich eine erstaunliche Vielfalt von Tieren, sie alle waren zunächst Meeresbewohner. Erst allmählich entstanden auch unsere allerersten Vorgänger. Diese frühen

Urahnen hatten eine einfache Wirbelsäule entwickelt. Es entstand der Gleichgewichtssinn und die Möglichkeit die Welt um sich herum wahrzunehmen, zu hören, zu spüren, zu sehen, zu riechen und zu schmecken.

Trotz aller Unterschiede in der Entwicklung ist die Wirbelsäule für alle höheren Lebensformen die zentrale Säule, die das Gewicht trägt, die Kräfte weiterleitet und den Bewegungen Richtung und Gestalt gibt. Im Zusammenhang mit der Wirbelsäule entwickelte sich nach und nach auch ein immer komplexeres Gehirn, das die Bewegungen steuert.

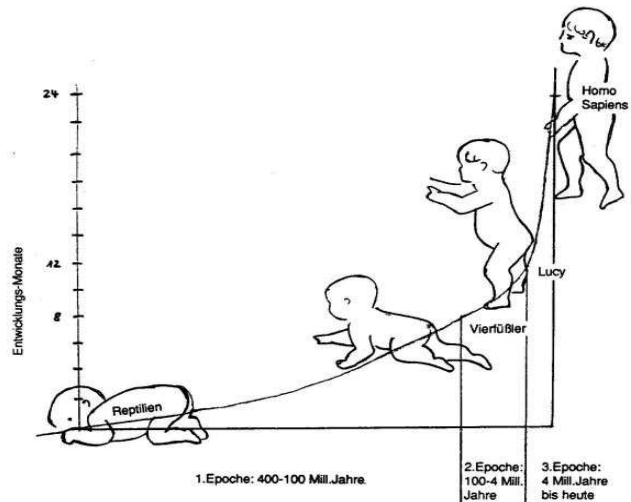
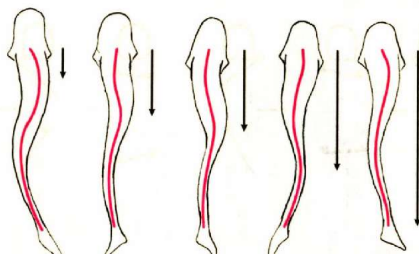


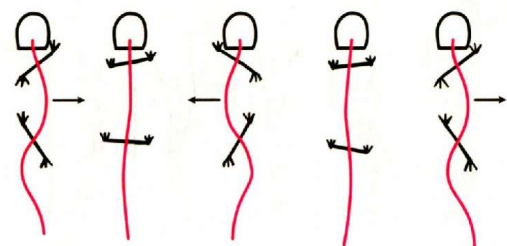
Abb. 1: Die statomotorische Aufrichtung eines Kindes von der Geburt bis zum 24. Monat in Relation zur Evolution von 400 Millionen Jahren. Die Skizze zeigt auch, wie schnell die Stammesentwicklung vom ersten Zweifüßler bis heute verlaufen ist — bezogen auf die gesamte Evolution

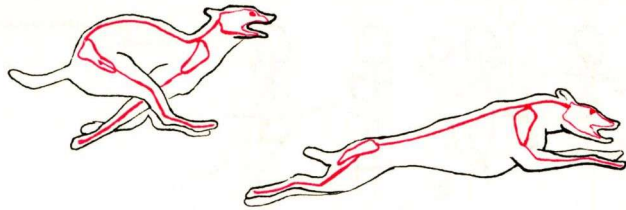


Der Prozess der Entwicklung der Fortbewegung im Verlauf der Evolution soll hier nun kurz dargestellt werden.

Bei Fischen findet eine Bewegung der Wirbelsäule von Seite zu Seite statt, die die Wirbelsäule vom Kopf bis zum Ende des Schwanzes durchläuft. Mit dieser so genannten "reisenden Welle" bewegt sich der Fisch im Wasser voran.

Als dann die ersten Tiere Lungen und Beine entwickelten und als Reptilien das Land als neuen Lebensraum eroberten, veränderte sich auch die Bewegung der Wirbelsäule. Zwar biegt sich die Wirbelsäule immer noch seitlich, aber es findet keine fortlaufende Wellenbewegung mehr statt. Dabei bewegen sich jeweils die gegenüberliegenden Beine gemeinsam vorwärts. Man spricht deshalb von einer "stehenden Welle".

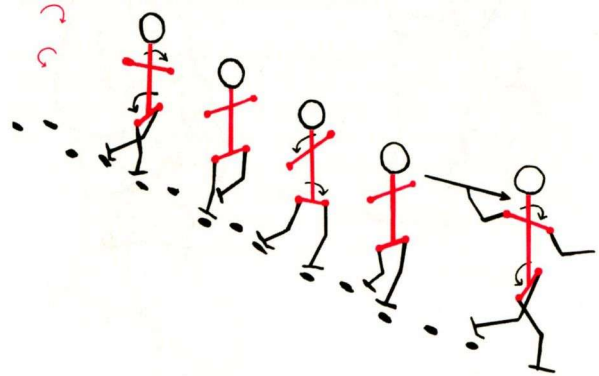




Der nächste große Schritt war dann die Entwicklung der Säugetiere. Es entstand eine völlig neue Form der Fortbewegung. Statt die Wirbelsäule seitlich zu biegen, wurde sie nun beim Laufen nach vorne und hinten gebeugt und gestreckt. Dadurch verbesserte sich auch die Beweglichkeit der Schultern und Hüften.

Mit der Entwicklung des Zwerchfells wurde die Atmung effizienter, dadurch konnte das erheblich größere Großhirn besser mit Sauerstoff versorgt werden. Die Veränderung der Fortbewegungsart führte also nebenbei auch zu einer Verbesserung der Lernfähigkeit, die die weitere Entwicklung bis hin zum modernen Menschen ermöglichte.

Vor ungefähr 60 Millionen Jahren entwickelten sich die ersten Primaten und daraus später dann die Affen, Menschenaffen und die ersten Lebewesen, die sich auf zwei Beinen fortbewegten.



Das erste Skelett eines solchen Zweibeiners, das in Ostafrika gefunden wurde nannten die Forscher "Lucy". Seither weiß man, dass unsere Urahnen schon vor mehr als 4 Millionen Jahren auf zwei Beinen gingen, so wie wir es heute tun.

Damals fand eine weitere bedeutende Entwicklung der Fortbewegung statt. Die Wirbelsäule wurde nicht mehr gebogen, gebeugt oder gestreckt, beim aufrecht gehenden Menschen bewegen sich Arme und Beine gegenläufig durch die Drehbewegung der Wirbelsäule. Diese Art der Fortbewegung ist einzigartig in der Tierwelt.

Mit der Drehung in der Aufrichtung wurden alle wichtigen Bewegungen des Lebens neu koordiniert, es erfolgte ein beispielloses Wachstum des Großhirns. Mit dieser neurologischen Entwicklung wurde auch der Grundstein für die fast unbegrenzte Lernfähigkeit des Menschen gelegt.

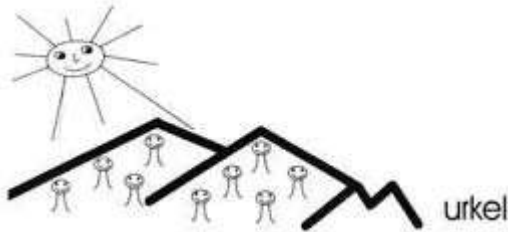
Alle diese Entwicklungsschritte aus der Evolution finden sich in der motorischen Entwicklung eines jeden Kleinkindes bis zum aufrechten Gang wieder. Das Gehirn lernt nach und nach die Bewegungen der Wirbelsäule in Seitneigung, Beugung, Streckung und Drehung zu koordinieren, bis sich der Mensch scheinbar mühelos auf zwei Beinen fortbewegen kann.

*Hinweis:*

*Bei dem Artikel handelt es sich um eine Zusammenfassung des Kapitels: "Die Naturgeschichte unseres Rückens; Aus: **Roger Russell, "Dem Schmerz den Rücken kehren"**, erschienen im Junfermann Verlag (ISBN 3-87387-537-3)*

*Mit freundlicher Genehmigung des Autors und des Verlags.*





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Entwicklungsreiz Bewegung

Bewegung ist der wichtigste Entwicklungsreiz für den kindlichen Organismus. Neben stauenden Kräften, die die Knochenreifung stimulieren oder verschiedenen Kraftentfaltungen, die die Entwicklung der Muskeln und Sehnen ermöglichen, ist die Bewegung in erster Linie ein essenzieller Reiz für die Ausreifung der Strukturen des zentralen Nervensystems. Da der Mensch mit einem unfertigen Gehirn geboren wird, ist besonders in den ersten Lebensjahren die Qualität und Vielseitigkeit der angebotenen Reize entscheidend für die Vernetzung und damit Reifung des Gehirns.



Das Vor- und Grundschulalter ist die intensivste sensitive Phase, in der, neben anderen Strukturen, insbesondere das Nervensystem zur weitgehenden Ausreifung gelangt. Durch Bewegungsreize werden die weit verzweigten, komplexen und auf beide Hirnhälften verteilten motorischen Zentren aktiviert und somit entwickelt. Man kann davon ausgehen, dass damit ein positiver Entwicklungsreiz auch für andere Hirnleistungen gesetzt wird.



Die aktuelle Diskussion um PISA und seine Folgen, scheint häufig dazu zu führen, dass schon der Bildungsprozess im Kindergartenalter verschult, d. h. stärker kognitiv ausgeprägt werden soll. Die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung deuten aber eher darauf hin, dass der frühkindlichen Form des entdeckenden Lernens unter Einbeziehung von Bewegung, Denken, Emotion und Wahrnehmung ein größerer Stellenwert, auch im Grundschulalter, zugewiesen werden sollte. Daher gilt es zu zeigen, dass Bewegung nicht nur als Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit, nach dem Motto „Zwischendurch-mal-aufstehen-und-bewegen“, sondern als Grundlage eines

Lern- und Entwicklungsprozesses für die spätere Ausbildung von kognitiven Fähigkeiten ( wie z. B. Lesen, Rechnen,...) gesehen werden muss. Es geht dabei weniger um bewegliche Körper, denn um bewegliche Gehirne.



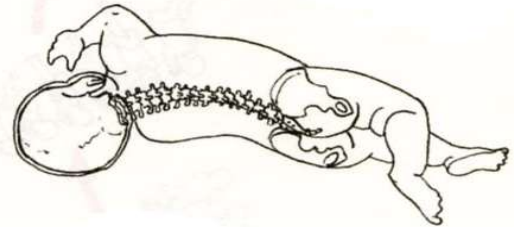
Damit Kinder ihre Lernstrategien selbstständig entwickeln können, ist es notwendig, sie mit selbstgestalteten Lernprozessen zu konfrontieren. Erzieherinnen und Erzieher sind dann nicht in der Rolle der Experten tätig, die einen Wissensstoff vermitteln, sondern bereiten eine Lernumgebung vor, in der die Kinder sich mit ihren Entdeckungen beschäftigen können. Bewegung ist darum ein optimaler Ansatz für

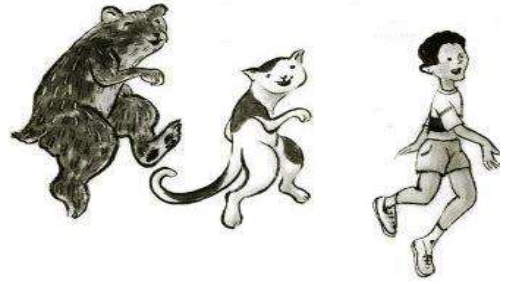
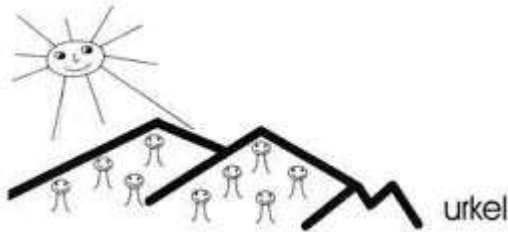
einen solchen Lernprozess, da Kinder im allgemeinen große Experten auf diesem Gebiet sind. Viele Erwachsene können sogar noch von ihnen lernen, was die Qualität und Effektivität von Bewegungsabläufen betrifft.

Rollen, Kriechen, Krabbeln, Springen, Hüpfen, Schwimmen, „Fliegen“ und Gehen sind somit nicht mehr nur Arten der Fortbewegung, sondern Grundlagen für eine ganzheitliche Entwicklung der Lernfähigkeit. In vielfältigen, kreativen Auseinandersetzungen mit Musik, Natur, Technik usw. bieten sie Ansätze zum Beobachten, Ausprobieren, Entdecken und Lernen. Die Feldenkrais-Methode gestaltet auf der Basis der kindlichen Bewegungsentwicklung einen ganzheitlichen Lern- und Entwicklungsprozess, der als Voraussetzung für die lebenslange Weiterentwicklung der menschlichen Lernfähigkeit



gesehen werden kann. Inhalt des Projektes „Wie sich Mensch und Tier bewegen“ ist es deshalb auch, zu zeigen, wie ein solcher Prozess vorbereitet und strukturiert werden kann.





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Projektarbeit als pädagogisches Konzept

Projekt: bildungssprachlich = (groß angelegte) geplante oder bereits begonnene Unternehmung, Vorhaben

Für unsere Projekte bedeutet das, die intensive und umfassende oder auch ganzheitliche Erarbeitung eines Themas gemeinsam mit den Kindern. Dabei orientieren sich Inhalte, Ziele und Methoden an den Interessen und Bedürfnissen der Kinder. Ganzheitlichkeit entsteht durch die Verknüpfung aller Lernbereiche (Naturwissenschaften, Bewegung, Sprache, Ästhetik und Kultur), sowie dem sozialen und emotionalen Bereich. Dabei dienen **das eigene Handeln und Erfahren als Quelle der Erkenntnis**.

Bei der gemeinsamen Bearbeitung der Themen sind vorhandene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse gefragt. Sie werden so gefestigt und weiterentwickelt und neue kommen hinzu.

Dies trifft übrigens für alle Beteiligten zu, Kinder wie Erwachsene.



Dafür, an dieser Stelle, einige **Beispiele** aus unserem Projekt „Wie sich Mensch und Tier bewegen“:

- So war es kein Ziel unseres Projektes, dass die Kinder am Schluss in der Lage sind, sämtliche Tiere klassifizieren zu können. Vielmehr war uns wichtig, ihre Aufmerksamkeit auf bestehende **Unterschiede**, zum Beispiel in der Fortbewegung der Tiere, zu lenken. Zu **vergleichen** und zu **hinterfragen**, *die Eidechse kriecht, der Löwe kann auch kriechen, wenn er sich anpirscht... . Was sind denn Hufe? Der Strauß ist ein Vogel und kann nicht fliegen.... Wie bewegen wir uns? Wo können wir nachschauen wenn wir etwas nicht wissen?*



- Ziel war es auch, den Kindern die für sie selbstverständlichen Bewegungsformen **bewusst** zu machen und sie zum **Experimentieren** mit Bewegung anzuregen. Das geschah in den Feldenkrais-Stunden, aber auch in den einzelnen Projektgruppen und der kreativen Selbsterfahrung. Zu den weiteren Fähigkeiten, die gefestigt oder auch weiterentwickelt wurden gehörte auch, sich **auf neue, unbekannte Dinge einzulassen** – Feldenkrais-Stunden, Stilleübungen, Traumreisen, Kriechen über Sand und Schaum, Bewegung zur Musik ....

- Die Fähigkeit, mit anderen Kindern **zu kooperieren**, aber auch **Rücksicht zu nehmen** – bei der Arbeit in Kleingruppen, bei Bewegungsspielen, den Feldenkrais-Stunden ....
- Die Fähigkeit, **eigene Empfindungen, Gefühle wahrzunehmen und auch zu äußern** – zum Beispiel nach einer Traumreise oder einer Stilleübung....
- Die Fähigkeit, sich **zu konzentrieren und zuzuhören**, aber auch sich **in der Gruppe mitzuteilen**. Die Fähigkeit Dinge **zu erforschen, zu erfragen** und zu **hinterfragen**.



Beispiel: Bewegungsform ‚Gehen‘, die Kinder untersuchten ein Skelett und **überlegten**, was wohl am wichtigsten sei, damit der Mensch laufen kann. Die Füße, das Becken, das Herz oder der Kopf...??? Sie **erkannten so Zusammenhänge und die Komplexität** von scheinbar einfachen Dingen, **sie diskutierten und argumentierten**.

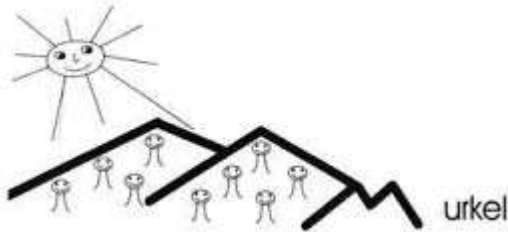
- Oder warum gehen wir auf Sohlen (Sohलगänger)? Schnell **fanden sie heraus**, dass dies viel einfacher ist als auf Fersen oder Zehenspitzen zu gehen.
- Wie geht ein lustiges Kind und wie ein trauriges? Wie bewegt sich ein König und wie ein Kraftsportler...? Können wir das auch? Hier war **Phantasie, Kreativität** und **Mut** gefragt.



- Bei einem Großexperiment, in der Turnhalle der Grundschule, wurde **getestet**, wie viel Zeit benötigt wird, um eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Vom Start zum Ziel, das heißt kriechend, krabbelnd, gehend, laufend. Zum Einsatz kam ein Zollstock und eine Stoppuhr, **gemeinsam** wurde die Strecke **geschätzt und dann ausgemessen**. Wie lang ist ein Meter, wie lange dauert eine Sekunde, 10 Sekunden...? Die Ergebnisse wurden von den Kindern in entsprechenden Protokollen **dokumentiert und ausgewertet**. Wann waren wir am schnellsten?... , beim Laufen!

Auch hier: >>**eigene Handlung als Quelle der Erkenntnis**.



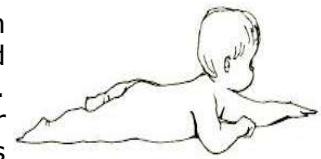


## Wie sich Mensch und Tier bewegen Die Fortbewegungsarten

### Kriechen



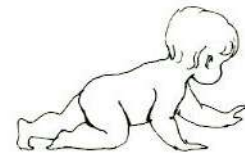
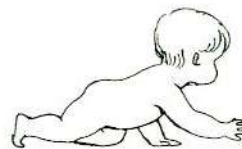
Kriechen ist eine Fortbewegungsart, bei der der Körper (meist der Bauch, man kann aber auch seitwärts oder auf dem Rücken liegend kriechen) mit dem Boden in Berührung bleibt. Beim Menschen ist es die erste aktive Art der Fortbewegung und Voraussetzung für das spätere Krabbeln und Gehen. Bei Tieren ist es eine typische Fortbewegungsweise insbesondere bei Reptilien, bei einigen Amphibien und bei Würmern.



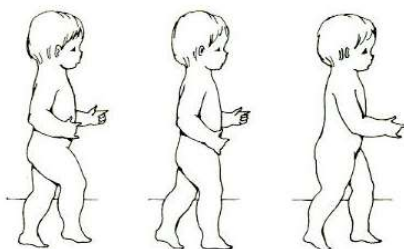
### Krabbeln



Das Krabbeln ist die Fortbewegung des Kindes auf Händen und Knien, bzw. Unterschenkeln, wobei das Kind den Körper vom Boden abhebt. Es ist die nächste Stufe der Fortbewegung nach dem Kriechen. Als Krabbeln wird auch die Fortbewegungsart vieler Tiere bezeichnet, besonders der Insekten, Spinnentiere und Krebse.



### Gehen/Laufen



Als Gehen bezeichnet man die Fortbewegung von Menschen in der aufrechten Haltung und von einigen Säugetieren. Ein Merkmal des Gehens ist, dass - im Gegensatz zum Laufen - immer mindestens ein Fuß den Boden berührt.

Man unterscheidet zwischen Sohlengängern, Zehengängern und Zehenspitzengängern und verschiedenen Gangarten: Kreuzgang, Passgang, Schritt, Trab oder Galopp.

## Hüpfen (Springen)



Als Hüpfen bezeichnet man das kurzzeitige, mehrmalige Verlassen des ganzen Körpers vom Boden in der Fortbewegung. Es wird zwischen einbeinigem und beidbeinigem Hüpfen unterschieden. Ein einzelner Hüpfen wird auch als Sprung bezeichnet. Hüpfen zu können ist ein wichtiger Schritt in der motorischen Entwicklung des Menschen, für die Fortbewegung hat es nur bei der Überwindung von Hindernissen, wie z. B. Pfützen, Gräben oder kleinen Zäunen eine Bedeutung.

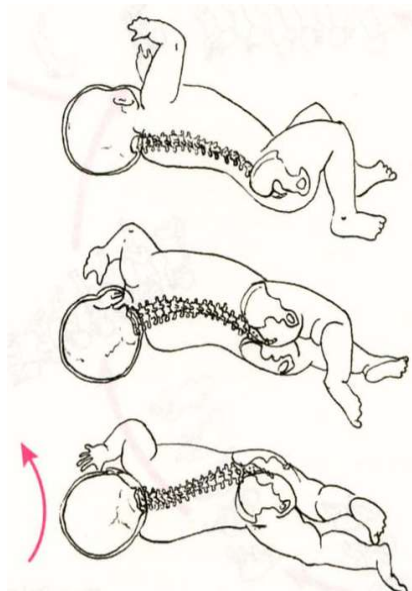
Hüpfen und Springen sind allerdings in der Freizeitbeschäftigung des Menschen bedeutende Bestandteile in Spiel (z. B. Seilspringen, Hüpfekästchen, Sackhüpfen) und sportlichem

Wettkampf (Weit-, Hoch-, Dreisprung, Ski-, Trampolin springen, Sprünge beim Eislaufen, Turnen, Tanzen, Handball, Basketball, Volleyball usw.).

Für einige Tiere ist das Hüpfen die artspezifische Form der Fortbewegung, wie z. B. Frösche, Kängurus oder Hasen. Andere Tierarten, z. B. Katzen, benutzen Sprünge zur Beutejagd und für einige Vögel ist Hüpfen die Form der Fortbewegung, wenn sie nicht fliegen.



## Rollen (Fahren)

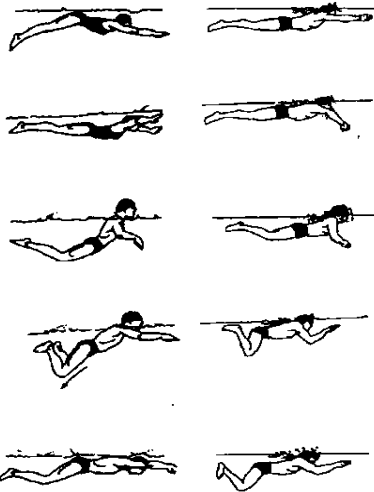


Rollen um die Körperlängsachse ist die erste zielgerichtete, wenn auch noch recht ungenaue, Möglichkeit der Fortbewegung für einen Säugling. Im späteren Verlauf der Entwicklung ist das Rollen um die Körperquerachse, der 'Purzelbaum', ein wichtiger Entwicklungsschritt.

Später spielt Rollen für die Fortbewegung nur noch in seiner technischen Umsetzung, dem Fahrzeug (Dreirad, Roller, Fahrrad, Rollschuhe, Auto, Zug usw.) eine Rolle.



## Schwimmen



Schwimmen als die Fortbewegung von Lebewesen im Wasser erfolgt durch gezielte Bewegung des ganzen Körpers oder seiner Gliedmaßen. Schlangen und Delfine können sich durch wellenförmige Körperbewegungen durchs Wasser bewegen, Fische erzeugen ihren horizontalen Vortrieb durch Wedelbewegungen mit der Schwanzflosse, Kopffüßer nutzen das Rückstossprinzip zum Vortrieb. Der Mensch bewegt seine Gliedmaßen in einer Weise, die ihn im Wasser in die gewünschte Richtung trägt. Durch häufige Ausübung haben sich besonders effiziente Arten von Schwimmbewegungen herausgebildet, die vor allem im Schwimmsport als „Schwimmstile“ bekanntgeworden sind.

Die Fortbewegung im Wasser beinhaltet nicht unbedingt den

Verbleib auf deren Oberfläche.

Schwimmen ist für den Menschen eine beliebte Freizeitbeschäftigung in natürlichen Gewässern wie Meeren, Seen und Flüssen sowie auch speziell dafür gebauten Schwimmbädern und Swimmingpools. Für einige Menschen gehört das Schwimmen zur beruflichen Tätigkeit wie etwa für Rettungsschwimmer, Kampfschwimmer und Taucher.



## Fliegen

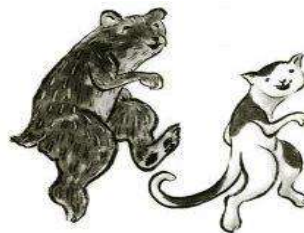
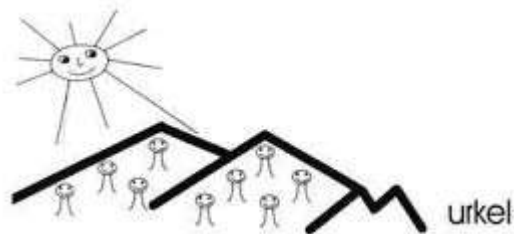
*Fliegen bedeutet im allgemeinen Sinn die Fortbewegung eines Körpers durch die Luft entweder durch Ausnutzung der Gesetze der Aerodynamik (Flugzeuge) oder durch das Leichter als Luft Prinzip.*

*Ferner wird auch die Fortbewegung durch Rückstoß (Rakete) sowie die Bewegung entlang einer ballistischen Bahn (Projektile, Satellit usw.) als Fliegen bezeichnet.*



Fliegen können "wie die Vögel" ist seit altersher ein Menschheitstraum (Ikarus, Flugmobil von Leonardo da Vinci, Otto Lilienthals Fluggerät), der mit dem ersten Flug (kontrolliert, motorisiert, manngesteuert, schwerer als Luft) der Gebrüder Wright 1903 seine Erfüllung fand.





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Die Projektgruppen

### Gruppe 1

(Sonnhild Geissler, Johannes Pörtl, Nicole Werner)

Christopher Kaufmann, Luca Welsch, Robert Vogel, Viviane Kühn, Jan Hefner, Levin Pehlivan, Marie Reitzig, Luke Fidler, Lisa Pohlmann, Gina Kasziski, Eina Welsch, Julian Hesse, Khian Sandberg

### Gruppe 2

(Jale Bandak, Steffi Bismark, Maite Mezcua-Araiz)

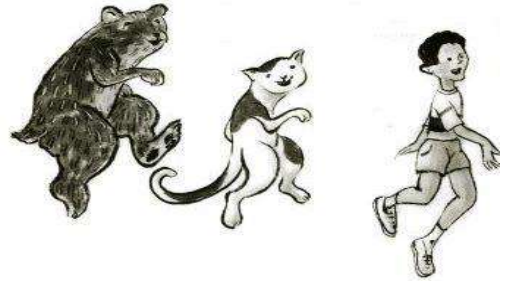
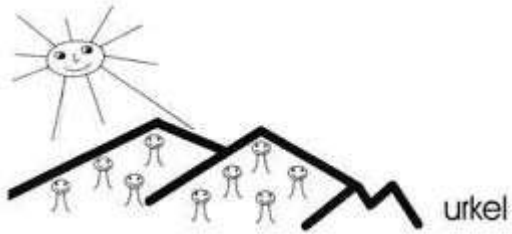
Gina Rosenbaum, Alina Waletzke, Leo Langer, Dominik Schulz, Phillip Süme, Mojo Meik, Niklas Himmrich, Lukas Himmrich, Julia Koziarowski, Jessica Wangler, Marco Schache, Alexandra Mühlberg, David Fester, Asli Bakis, Sophia Kaufmann, Kai Böckem, Mert Altintas, Malte Felis, Boas Cizmija, Alexander Vieten

### Gruppe 3

(Edith Skarneek, Tamara Hein, Dany Smidt)

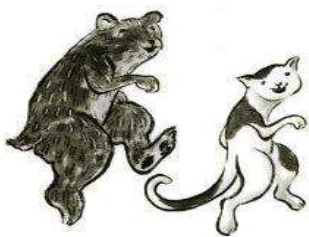
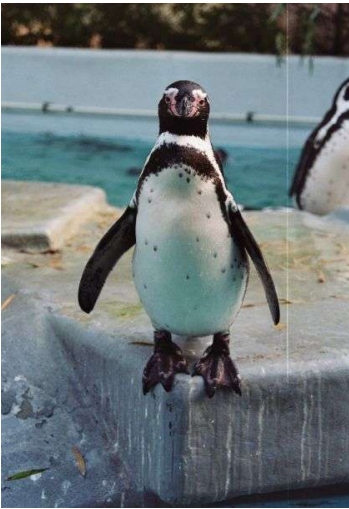
Michelle Mühlberg, Michael Eultgen, Nick Wehrwein, Finn Ertl, Malika Werner, Tara Grotzfeld, Laura Brors, Bijan Abedzadeh, Alissa Seith, Max Offermann, Julia Borbely, Marcel Palenga, Bastian Kostera





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Naturbeobachtung/Tiere

### Kriechen-Krabbeln-Laufen-Springen-Schwimmen-Fliegen?



**Gangarten**

Vierbeiner gehen im Kreuzgang (z. B. Pferd, Hund) oder im Passgang (z. B. Kamel, Bär). Im Passgang werden Vorder- und Hinterbein derselben Seite nacheinander gesetzt. Beim Kreuzgang folgt auf das linke Vorder- das rechte Hinterbein.

Die schnellste Fortbewegungsart ist der Galopp, bei dem abwechselnd die Vorder- und Hinterbeine gleichzeitig aufgesetzt werden. Für kurze Zeit sind alle Beine in der Luft.

**Sohलगänger**

Insektenfresser (z. B. Igel, Spitzmaus), Nagetiere (z. B. Hamster, Eichhörnchen, Maus, Kaninchen, Hase), Bären, Menschen.

Beim Gehen wird die ganze Sohle auf den Boden gesetzt. Sohलगänger bewegen sich meist im Kreuzgang, der Bär allerdings geht im Passgang. Es fällt ihnen leicht, sich auf ihren Hinterbeinen aufzurichten um ihre Vorderbeine zum Greifen oder Festhalten zu benutzen.

**Zehengänger**

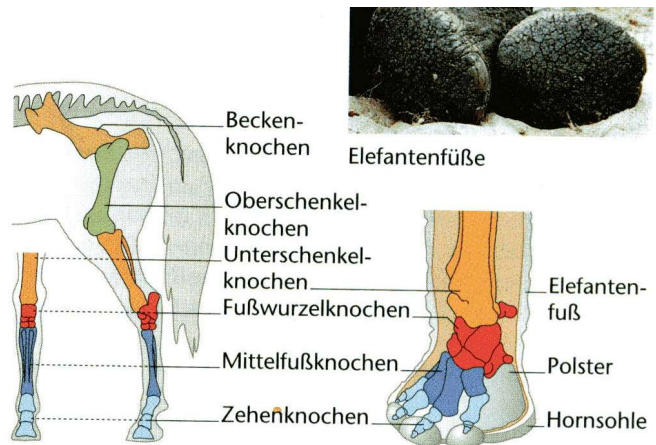
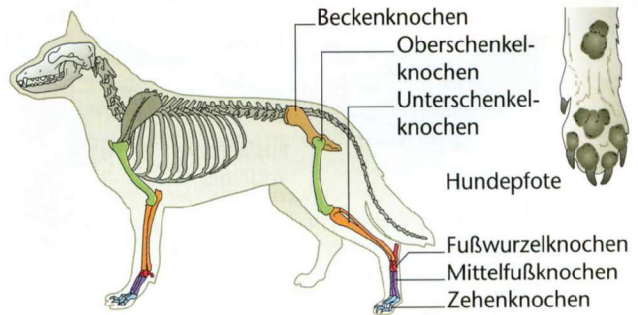
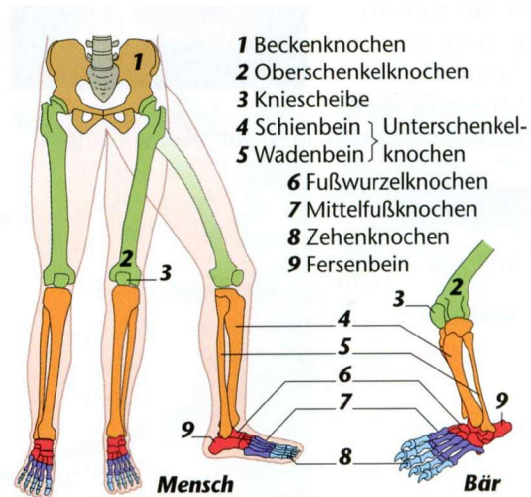
Raubtiere wie z. B. Hund, Wolf, Katze, Jaguar. Nur die Zehen werden beim Laufen aufgesetzt. Ballen unter den Zehen federn den Körper ab, die Krallen am Ende der Zehen verhindern das Wegrutschen auf weichem Untergrund. Viele Zehengänger können sich gut anschleichen und sehr schnell werden, wenn sie sich im Galopp bewegen.

Gürteltiere gehen sogar nur auf ihren Krallen.

**Zehenspitzenгänger**

Elefanten, Huftiere wie z. B. Pferde, Nashörner, Kamele, Hirsche, Giraffen, Rinder, Schweine.

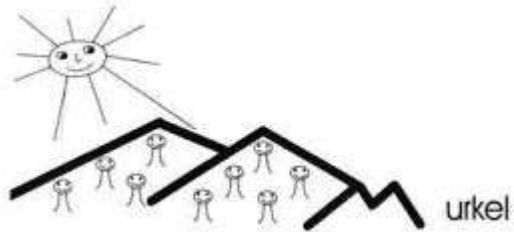
Die Tiere treten mit einer oder mehreren großen, starken Zehenspitzen auf, die oft von einem festen Hornschuh umkleidet sind. Elefanten und Kamele haben ein Fettpolster mit einer Hornsohle unter den Zehen. Zu dieser Tiergruppe gehören sehr ausdauernde, aber auch sehr schnelle Lauftiere. Elefanten, Giraffen und Kamele bewegen sich dabei im Passgang.



Passgang



Galopp



## Wie sich Mensch und Tier bewegen Ausflüge

### 1. Ausflug in den Aqua-Zoo Düsseldorf



Dort sahen die Kinder Schlangen, Echsen, Fossilien von Dinosauriern u.v.m.. Wir bewunderten viele Becken mit Fischen und anderen Wassertieren.

**Kindermund:** Ich sage: „Schaut mal, dort unter der Lampe sonnen sich die Echsen.“  
Finn: „Ja, aber da unten schatten sie sich.“



## 2. Kriechtiere beobachten - in einem Baumarkt



### 3. Ausflug in den Zoo-Köln

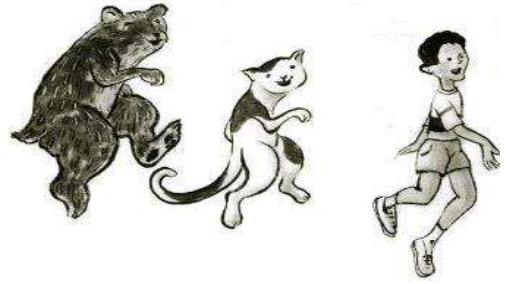
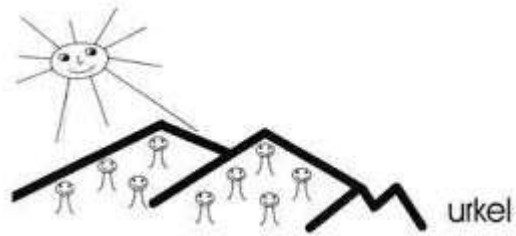


Wir hielten nach Kriechtieren Ausschau und beobachteten sie. Einige konnten wir schon benennen, bei den anderen schauten wir auf den Schildern nach. Auf dem Gang durch das Zoogelände entdeckten wir noch viele andere Tiere, bekannte und unbekannte. Wir tauschten uns darüber aus, wie sich wohl die verschiedenen Tiere fortbewegen. Doch wir suchten auch Antworten auf viele andere Fragen, zum Beispiel: „Was hat die Giraffe da?...Was sind Hufe? Warum...???

### 4. Ausflug zum Flughafen Köln/Bonn

Ein Mensch alleine kann nicht fliegen, also braucht er Hilfsmittel. So zum Beispiel Flugzeuge, große, klein, dicke .... Die wollten wir uns anschauen. Bei einer Führung erfuhren wir, wer und was alles wichtig ist, damit die Flugzeuge fliegen können. Wir beobachteten Flugzeuge beim Start und der Landung und wir bekamen erklärt, welche Rolle der Tower dabei spielt. Highlight war ein langes gewundenes Transportband für Gepäck, auf dem einige Koffer „Karussell“ fahren.





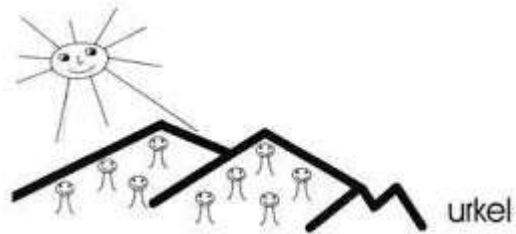
## Wie sich Mensch und Tier bewegen Gestalterisches Arbeiten

### 1. Wir erstellen ein Buch mit Kriechtieren



### 2. Kriechtiere malen





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Aktionstage

### Kriechen und Krabbeln

#### Turnhalle

##### 1. Station: Kriechtunnel



##### 2. Station: Sand



##### 3. Station: Wasser mit Seife



##### Treppe zum Hort



## Matratzenraum: Kriechtiere suchen im Bällebad



## Gehen und Hüpfen

### Gehen und Hüpfen zur Musik: Rhythmus erkennen und in Bewegung umsetzen



# Abschlussstag

## 1. Rollen

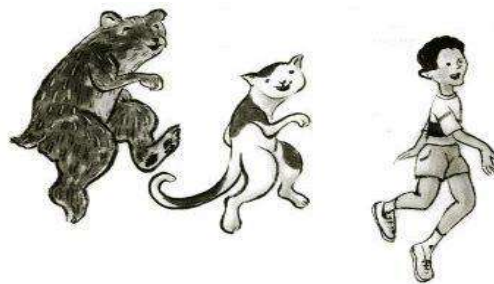
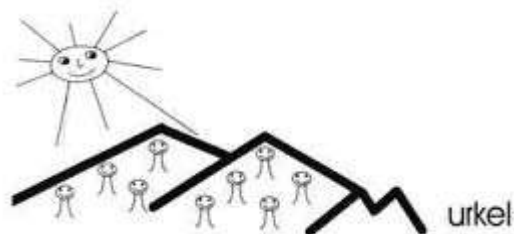


## 2. Schwimmen



## 3. Fliegen





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Beispiele aus der Praxis

### 1. Bewegung

#### Kennenlernspiel:

Ein Kind nennt ein anderes Kind beim Namen und rollt ihm den Ball zu.

#### Bewegungsspiel:

Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Der Spielleiter unterbricht die Musik und benennt ein Körperteil (Schulter, Knie, Ohr...). Jeweils zwei Kinder finden sich zu einem Paar zusammen und halten den Partner an eben diesem Körperteil fest.

#### Bewegungsspiel

Krabbeln – Bewegungsspiel ‚Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?‘

Ein Kind ruft: Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? Die Gruppe auf der anderen Seite der Turnhalle: Wie kommen wir herüber? Antwort: ... als Spinnen, Skorpione, Krebse, Ameisen....

#### Kriechen

Kinder bauten aus Polstern ein Höhlenlabyrinth und krochen dann hindurch, schnell und langsam. Dabei wurden sie zu den unterschiedlichsten Kriechtieren: schwerfällig wie das Krokodil, schlängelnd wie die Schlange....



#### Kriechen

Die Gruppe interessierte sich sehr für das Krokodil: Wie bewegt es sich, was frisst es, welche Eigenheiten hat es?

Anschauungsmaterial: Bücher, Bilder.

Im Anschluss daran waren die Kinder selbst Krokodile. Sie lagen faul herum oder bewegten sich im Raum.

Highlight: Fütterung mit Gummi-Tieren



#### Kriechen

Aus einer großen Auswahl von Holztieren suchten sich die Kinder Kriechtiere heraus, benannten und klatschten ihre Namen. Sie erarbeiteten das Charakteristische am Kriechen: Der Bauch bleibt am Boden, ‚Arme‘ und Beine schieben das Tier vorwärts.

#### Kriechen

Die Kinder beobachteten eine echte Schnecke, verglichen sie mit der Bewegungsart des Krokodils und machten die verschiedenen Bewegungen selbst nach.

## **Bewegungsspiel**

Kriechen, Krabbeln, Vierfüßlergang, Bärenangang

Die Kinder sitzen im Kreis. In der Mitte liegen viele Holz- oder Gummitiere zum Thema. Ein Kind nimmt sich ein Tier, bewegt sich wie dieses einmal im Kreis herum, tippt einem anderen Kind auf die Schulter, welches jetzt dran ist und setzt sich wieder auf seinen Platz.

## **Hüpfen**

Vorbereitung: im Außengelände bzw. in der Turnhalle wurden verschiedene Hüpfkästchen aufgemalt bzw. mit Band aufgeklebt.

Aufgabe: verschiedene Hüpfformen ausprobieren

- mit beiden Beinen
- auf dem rechten bzw. dem linken Bein.

Spielregeln:

Bei der etwas einfacheren Form werden die Zahlen aufgemalt. Die Kinder hüpfen in der entspr. Reihenfolge. Wird ein Stein in ein Kästchen gelegt, so wird dieses überhüpft. Dies kann von 1 – 8 erfolgen oder der Stein wird einfach in eine gewählte Zahl geworfen.

Bei der T- Form mit Zahlen wird schon verlangt, dass die Kinder auch rückwärts zählen können oder sich die Kästchen merken, da sie wieder zurück hüpfen müssen.

Die Kinder hüpfen über ein großes Springseil, welches von Erwachsenen und Kindern geschwungen wurde. Die Kinder probierten einzeln oder auch zu zweit zu hüpfen. Es war recht schwierig, einige schafften jedoch schon 10 oder 20 Schläge.

Einzelne Kinder probierten aus, mit einem Seilchen alleine zu springen.



## **Fliegen**

Spiel „Alles was fliegen kann fliegt hoch in die Luft“

Hände klatschen auf die Oberschenkel und werden nach oben gehoben, wenn der Spielleiter ein Tier, Gegenstand... benennt welches tatsächlich fliegen kann. Ansonsten müssen die Hände unten bleiben.



## **Gehen, Hüpfen**

Aufgabenstellung: Rhythmus aufnehmen und in Bewegung umsetzen.

Ort: Turnhalle

Material : Klavier, Seidentücher

Bewegungsformen: Gehen, Stampfen/Marschieren, Trippeln, Hüpfen, Seitgalopp, Wechselschrittgalopp, Drehen...

Musikstücke: „Trällerliedchen“, „Sonnenkreis“, „Wilder Reiter“, „Polka“, „Schwanentanz“ u. a.

Im ersten Teil wurde gemeinsam überlegt und ausprobiert, welche Bewegung eignet sich am besten für welchen Rhythmus. Dabei bewegten sich alle im Uhrzeigersinn um ein aufgeklebtes Oval (Ellipse). Danach stellten sich alle Beteiligten in zwei Reihen gegenüber auf, so dass in der Mitte eine Gasse entstand. Die jeweils gegenüber stehenden Partner bildeten ein Paar und bewegten sich gemeinsam zur Musik durch diese Gasse. Am

Schluss hatten alle die Möglichkeit sich frei zur Musik zu bewegen, wenn gewünscht mit Seidentüchern.

Später holten sich die Akteure jüngere Kinder, um sich mit ihnen gemeinsam zur Musik zu bewegen und ihnen die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten zu demonstrieren.

## Rollen

Die Kinder rollten ihren Körper über verschiedene Untergründe und mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Vorbereitete Stationen

- auf dem Boden oder auf Matten mit gestreckten Armen und/oder mit angezogenen Beinen rollen
- Matten und Bank bilden einen Hügel, dort hinunterrollen oder mit der dicken Rolle herunterrollen, dabei entsteht automatisch ein Purzelbaum um die Rolle herum.
- Auf der dicken weichen Matte, eine Seite etwas erhöht, Rolle vor- und rückwärts machen. Weiterentwicklung: Rolle mit Anlauf, bis zur Flugrolle ohne Arme.
- Matte als Untergrund. In einer großen Decke wird ein Kind ein- und ausgewickelt. Die Kinder wollten auch zu zweit eingewickelt werden und probierten alle möglichen Wickeltechniken aus.
- Auf einer ca. 70 cm Durchmesser dicken Gummirolle rollten die Kinder auf dem Bauch oder balancieren darauf. Zwei Kinder legen sich auf die Rolle einer vor- der andere rückwärts. So konnten sie sich selbst immer wieder abstoßen.
- Wurde die Innenrolle herausgenommen, also jetzt als Röhre benutzt, legte sich ein Kind hinein, ließ sich rollen oder rollte den Berg herunter. Manche wagten sich auch zu zweit in die Rolle.

## Rollen

Rollen mit Rollbrettern

- im Sitzen
- auf dem Bauch liegend
- ein Kind sitzt, das andere lenkt
- ein Kind sitzt mit verbundenen Augen auf dem Rollbrett und lässt sich fahren. Das war für die „Blinden“ ein interessantes Erlebnis und ist besonders gut angenommen worden.



## 2. Wahrnehmung

### Fliegen

Wir unternahmen eine Traumreise in die Wolken.

**Material:** Matten, CD-Player, CD – Natural Classics, „Air“

Gemeinsam fanden wir heraus, dass Menschen ohne Hilfsmittel nur in ihrer Phantasie und ihren Träumen fliegen können.

Entspannt auf Matten liegend begaben sich die anwesenden Kinder und Erwachsenen auf eine Reise in die Wolken. Sie schwebten mit den Wolken, höher und höher ..., flogen mit einem Vogel gemeinsam weiter und weiter .... Der Wind streichelte die Gesichter und die Körper... bis alle wieder in unserem Murkel landeten. (Dauer ca. 10 min.)

Anschließend tauschten wir in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre unsere Eindrücke und Empfindungen aus. Wie habe ich mich gefühlt, was war schön, was hat mir nicht so gut gefallen....

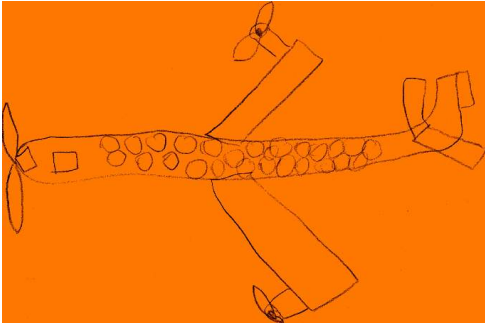
## 3. Ästhetik / Kultur

**Aufgabenstellung:** kreative Umsetzung des Themas Kriechen

**Material:** Sandtablets, unterschiedliche Pinsel, Stöckchen, kleine Steinchen, trockenes Laub..., Kleber und verschiedene Farben und Pinsel, unterschiedliches Malpapier (Größe, Farbe, Beschaffenheit)

**Ort:** Kreativraum

Kinder konnten selber entscheiden, womit, mit wem und wo (Staffelei, Tisch, Boden) sie arbeiten wollten. Sie hatten die Möglichkeit in Sand zu malen und sich so auszuprobieren. Naturbücher und verschiedene Tiere lagen zur Anschauung bereit.



**Aufgabenstellung:** Malen und Falten zum Thema: „Was kann fliegen?“

**Material:** Papier unterschiedlicher Größe und Farbe, Buntstifte

Im Gespräch und durch Nachschlagen in den entsprechenden Fachbüchern informierten sich die Kinder noch einmal darüber wer und was fliegen kann. Sie malten dann ihre Bilder bzw. falteten Flugzeuge. Einige Kinder versuchten aus Büchern abzumalen.

### Krabbeln

Der Kreativraum war nur für die Projektkinder vorbereitet. Sie hörten Meditationsmusik und malten mit dicken Pinseln und Berol-Farben Krabbeltiere. Es standen ihnen Bücher bzw. Bilder als Anschauungsmaterial zur Verfügung.

### Wie klingt es, wenn ein Tier kriecht?

Die Kinder überlegten und probierten aus, welche Instrumente dafür geeignet sind und welche Hilfsmittel sie nehmen könnten. Sie strichen mit verschiedenen Materialien über die Rahmentrommel, raschelten mit Papier und vieles mehr.



### Pantomime

Wie läuft ein König, wie bewegt sich ein Muskelmann, eine Ballerina, wie ein lustiges Kind...?

Die Kinder versuchten dies darzustellen. Sie stelzten, schlurften, hüpfen ... über einen improvisierten Laufsteg und hatten viel Freude daran.

## 4. Sprache

### Begrüßungsrunde

In der Mitte standen bzw. lagen verschiedene Tiere, nacheinander nahm sich jedes Kind ein Tier und begrüßte die anderen Kinder: „ Guten Morgen, ich heiße... und nehme mir die Schlange...; die Schlange kriecht durch den Sand...“.

### Kriechen

Die Kinder benannten Tiere und suchten deren Fortbewegungsart

Sie klatschten die Begriffe z.B. Kro-Ko-Dil... Krie-Chen

Herausarbeiten der Unterschiede Kriechen, Krabbeln, Vierfüßlergang



### Begrüßungsspiel:

Alle sitzen im Kreis, ein Kind beginnt und begrüßt die anderen Teilnehmer. „Guten Morgen, ich heiße ..... und das ist mein Knie.“ Das Kind zeigt jedoch auf ein anderes Körperteil.

### Gehen/Laufen

Die Kinder verglichen die Gangart von Mensch und Tier. Sie überlegten, wann sieht man auch ein Tier auf zwei Beinen? Die Tiernamen wollten sie selbst auf ein Poster schreiben. Beim nächsten Treffen klebten sie zu den Namen Kopien der entsprechenden Tiere.

## 5. Naturwissenschaften

### Aufgabenstellungen:

Welche Körperteile kennen wir schon: zeigen, benennen und wenn möglich bewegen.  
Eine Holzpuppe richtig zusammensetzen und dann verschrauben.

### Gehen, Laufen

Welche Gangarten gibt es und wie gehen wir?

Wir beobachteten, testeten und verglichen wie wir gehen. Gemeinsam fanden wir heraus, dass wir am besten und schnellsten auf den Sohlen gehen können. Sehr erstaunt waren wir, dass der schwere Elefant ein Zehenspitzenwandler ist. Doch wir konnten uns auf einem Bild davon überzeugen, dass seine Zehen gut geschützt sind.

Wir überprüften, welche Spuren wir als „Sohlwandler“ hinterlassen. Dafür bemalten wir uns gegenseitig die Füße und brachten unsere Spur auf Papier. Große Abdrücke und kleinere, dazwischen auch ein Zehenspitzenwandler.



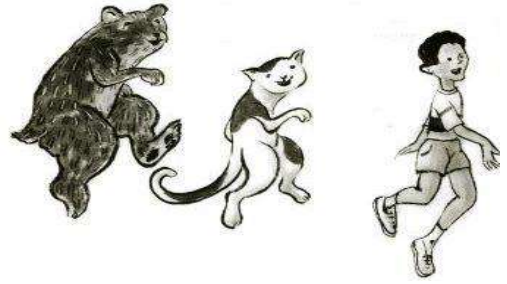
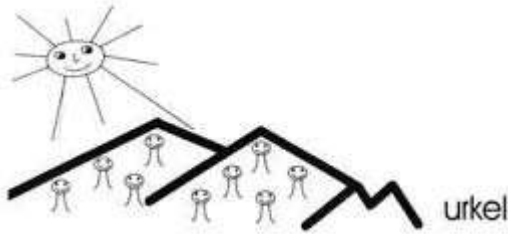
Wir untersuchten ein Skelett.

Sehr faszinierend für alle beteiligten Kinder, ein Skelett aus „echten“ Knochen. Wir tasteten unseren Körper ab, verglichen mit dem Skelett. Die Kinder überlegten, was wohl am wichtigsten sei, damit der Mensch laufen kann. Die Füße, das Becken, das Herz oder „der Kopf, denn da ist ja das Gehirn drin“....

### Rollen

Wir überlegten wie der Mensch mit seinem Körper rollt und welche Hilfsmittel es in der Umwelt mit Rollen gibt. Wie z.B. Rollen, Walzen. Die Kinder finden z.B.: Autos, Trecker, Straßenwalze, Flugzeug, Roller, Dreirad, Rollbretter u. v. m.





## Wie sich Mensch und Tier bewegen Dokumentation und Auswertung

Nicht nur Planung und Durchführung, sondern auch eine ausführliche Dokumentation und Auswertung gehörte zu den Inhalten dieses Projekts.



In den einzelnen Projektstunden wurden zahlreiche Fotos gemacht. Der Verlauf und die Beobachtungen der MitarbeiterInnen wurden schriftlich festgehalten. In jeder Projekteinheit waren mindestens zwei MitarbeiterInnen anwesend, so dass genügend Zeit zum Beobachten blieb. Es konnten vielfältige Erkenntnisse über jedes einzelne Kind gesammelt und festgehalten werden.

Schon im Verlauf des Projekts kam den Auswertungen dieser Beobachtungen ein großer Stellenwert zu, die weiteren Projekteinheiten konnten demnach den Bedürfnisse der Kinder immer wieder angepasst werden. Die soziale, emotionale, kognitive und motorische Entwicklung der Kinder im Verlauf des Projekts wurde intensiv begleitet, die Kinder konnten so in der Gruppe jeweils

individuell gefördert und in ihren Entwicklungsschritten unterstützt werden.

Vieles von den Beobachtungen geht in die Bildungsdokumentation ein, die den Eltern zum Ende der Kindergartenzeit ausführlich erläutert wird.

Insgesamt sind etwa 500 Fotos entstanden, die den Projektverlauf dokumentieren.

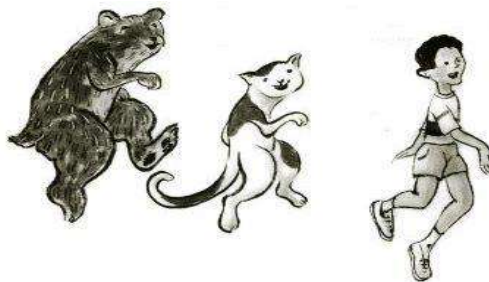
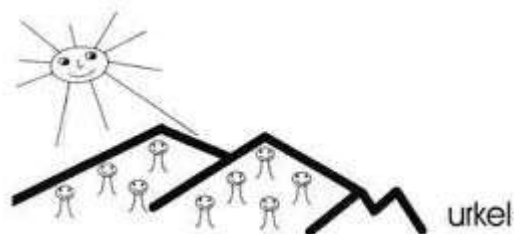


Die Kinder haben bisher ungezählte Bilder, Poster und andere Exponate hergestellt, die im Verlauf des Projekts im Kinderhaus ausgestellt wurden. Von den Feldenkrais-Stunden in der Turnhalle sind etwa 7:20 Stunden verwertbares Filmmaterial vorhanden.



In den Wochen nach Abschluss des Projekts waren im Kinderhaus zahlreiche Poster mit Fotos und kurzen Texten zu den einzelnen Projektinhalten ausgestellt, die auch für die weitere Präsentation des Projekts verwendet werden sollen.





## Wie sich Mensch und Tier bewegen

### Elternabend

In etwa zweieinhalb Stunden ein Projekt von einem halben Jahr vorzustellen erscheint als nahezu unmöglich. Auf die interessierte Frage der Eltern: "Was habt ihr denn heute im Kindergarten gemacht?", ist erfahrungsgemäß die häufigste Antwort: "Nichts!". Der Elternabend sollte ein klein wenig Licht in dieses "Nichts" bringen und den Eltern einen Einblick in die Erlebnisse und Erfahrungen ihrer Kinder geben.

Zu Beginn sollten deshalb die Eltern in drei Praxisangeboten am eigenen Körper erleben, mit was sich die Kinder in diesem halben Jahr beschäftigt hatten. In der Turnhalle fand eine kurze Einführung in die Feldenkrais-Methode statt, im Bauraum wurde eine Stilleübung angeboten und in der Rappelkiste konnte zur Musik vom Klavier die eigene Bewegungskreativität ausprobiert werden. In kleinen Gruppen durchliefen die Eltern die verschiedenen Stationen. Wie bei den Kindern stand das Erleben und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper im Vordergrund der Angebote und nicht das Vermitteln von Wissen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten.



Jetzt hörten wir von einigen Eltern die Frage: "Wie haben das denn unsere Kinder gemacht?", das Interesse für den weiteren Abend war geweckt. An einigen Praxisbeispielen wurden zunächst die theoretischen Grundlagen des Projekt beleuchtet. Zu den Themen 'Wahrnehmung', 'Was ist ein Projekt?' und 'Was bedeutet Ganzheitlichkeit?' gab es kurze Einführungen.

Besonders schwierig war es aus der riesigen Fülle von Bildern, Postern und Exponaten, die die Kindern im Verlauf des Projekts hergestellt hatten eine übersichtliche Präsentation herzustellen. Über 500 Fotos dokumentieren den Verlauf der einzelnen Projekteinheiten, auch davon konnten nur auszugweise einige Beispiele gezeigt werden.

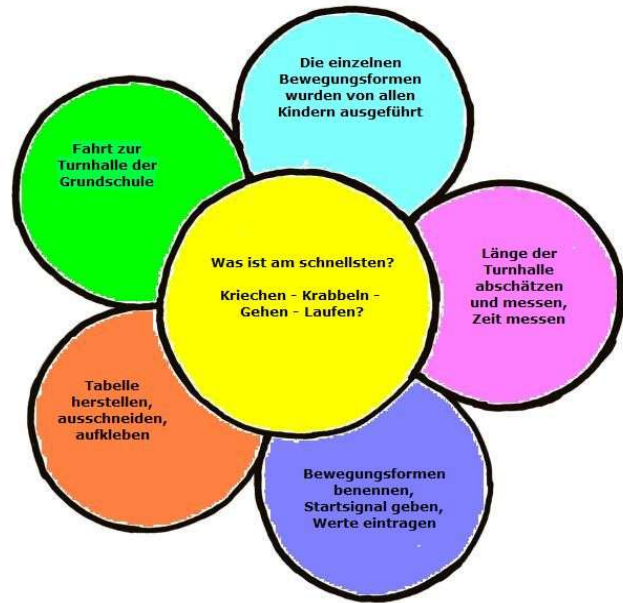
### Blind für Illusionen

Mike May sieht sofort, dass beide Tischplatten identisch sind (der rechte Tisch ist nur um 90 Grad gedreht). Ihm fehlt das Gefühl für Raumtiefe. Das Gehirn eines Normalsichtigen dagegen wird hier in die Irre geführt: Es verlängert automatisch beide Rechtecke „nach hinten“, weil es die Szene perspektivisch sieht.



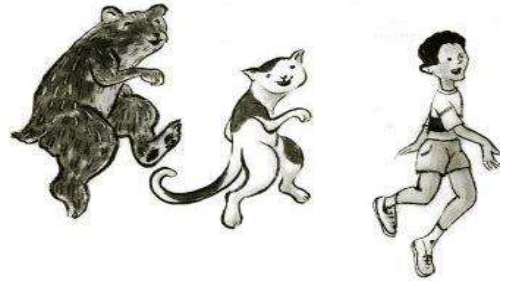
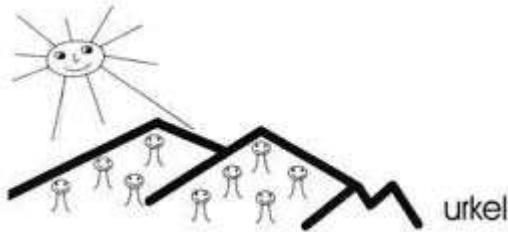
Danach wurde exemplarisch die Feldenkrais-Stunde zum Thema 'Gehen' anhand der Videoaufnahmen vorgestellt und einige grundlegende Prinzipien der Vorgehensweise erläutert. Es war gut zu sehen, wie intensiv und konzentriert sich die Kinder mit den angebotenen Bewegungen auseinandersetzen und auch wie individuell verschieden die jeweiligen Lernwege der einzelnen Kinder waren.

Zum Ende des Abends wurde den Eltern die am Abschlussstag des Projekts erstellte 'Fortbewegungstabelle' vorgestellt. Nach der Frage: "Wer kann was?", haben die Kinder unter Anleitung die Fortbewegungsarten den verschiedenen Entwicklungsaltern des Menschen und verschiedenen Tiergruppen zugeordnet. Eines wurde schnell klar: "Kindergartenkinder können alles: Kriechen, Krabbeln, Gehen, Hüpfen, Rollen, Schwimmen und mit Hilfsmitteln sogar Fliegen!". Viele Felder der Tabelle sind aber noch leer geblieben, mit dem Auftrag, zusammen mit ihren Kindern die Tabelle zu ergänzen wurden die Eltern dann verabschiedet.



Wie so häufig nach einem solchen Abend blieb für uns der Eindruck zurück: "Es war sehr viel und doch zu wenig!"

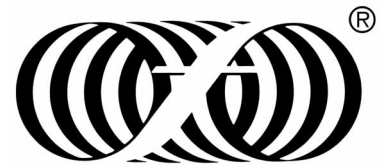
WIE MENSCHEN UND TIERE SICH BEWEGEN		KRIECHEN	KRABBELN	GEHEN	HÜPFEN	SCHWIMMEN	ROLLEN	FLIEGEN
MENSCHEN	Säugling 0-12 Monate							
	Kindergartenalter 3-5 Jahre							
	Schulalter 6-10 Jahre							
	Erwachsenen 16-70 Jahre							
TIERE	Alle Tiere 200 Jahre							
	Reptilien							
	Säugetiere und Vögel							
	Quallen							
	Fische							
Insekten								



## Wie sich Mensch und Tier bewegen

### Jahrestagung des Feldenkrais-Verbands Deutschland e. V. 9. bis 12. März 2006 in Stuttgart

Der Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. ist der seit 1985 existierende, Berufsverband von Feldenkrais-LehrerInnen in Deutschland mit über 1.500 Mitgliedern ([www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)). Einmal jährlich, Anfang März, finden an unterschiedlichen Orten in Deutschland die Jahrestagungen statt. Sie dienen dem Informationsaustausch, aber auch der Präsentation der Methode in der Öffentlichkeit. 2005 fand in Berlin der 2. Europäische Feldenkrais-Kongress statt, der die Kommunikation der Feldenkrais-Methode mit den Wissenschaften vertiefen sollte.



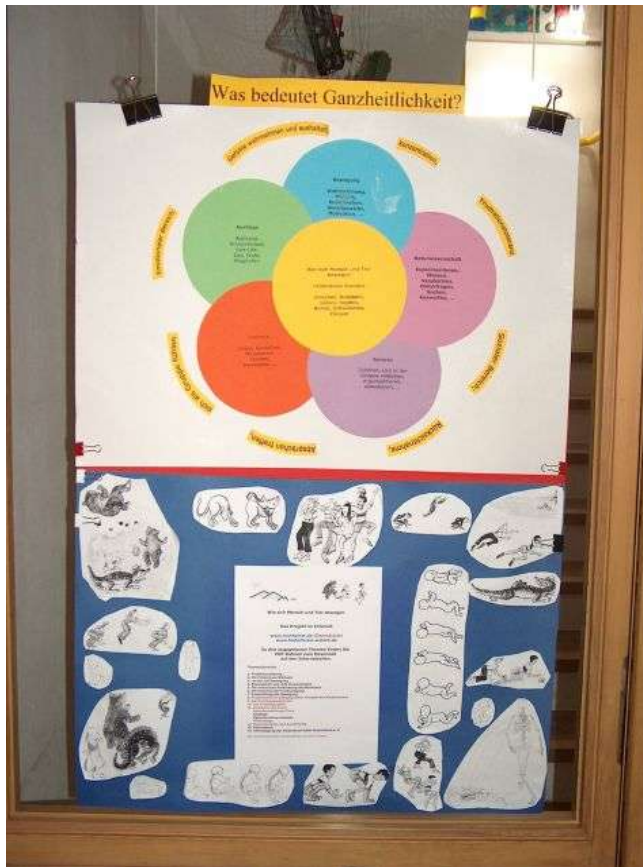
*Feldenkrais*  
M e t h o d



Die Jahrestagung 2006 in Stuttgart stand unter dem Motto: "Lernen lernen - Körperwahrnehmung, Bildung und Selbstentfaltung". Etwa 150 Feldenkrais-LehrerInnen nahmen in diesem Jahr an der Tagung teil. Die Vorträge und Workshops standen auch der interessierten Öffentlichkeit offen. Wie die Feldenkrais-Methode in Schulen und auch schon im vorschulischen Bereich eingesetzt werden kann, wurde in den Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Workshops intensiv diskutiert und mit Praxisbeispielen dargestellt.

Für die Vorstellung des Projekts "Wie sich Mensch und Tier bewegen" standen in einem Vormittagsworkshop drei Stunden zur Verfügung. Zu Beginn stellten wir das Kinderhaus mit einem Film aus dem Jahr 2001 vor, der einen Einblick in das offene Konzept und die Funktionsräume bietet. Besonders über das pädagogische Konzept stellten die Teilnehmer danach dann interessierte Zwischenfragen. Im zweiten Teil wurden dann Planung, Ablauf und Dokumentation des Projekt dargestellt. Anhand von Bildern, Fotos und Postern wurde die Projektarbeit im Kinderhaus anschaulich gemacht.

Zum Abschluss zeigten wir dann eine Auswahl aus den Filmaufnahmen von den Feldenkrais-Stunden. Danach blieb noch ein wenig Zeit, um Fragen über das Projekt zu stellen. Die Teilnehmer nahmen intensiv an der Diskussion teil und waren überzeugt, dass dieses Projekt einen Ansatz für die Etablierung der Feldenkrais-Methode in der Arbeit mit Kindern im Kindergartenalter bieten kann.



Nachdem nun der erste Schritt in die Öffentlichkeit gemacht wurde, sollen in der nächsten Zeit Artikel in verschiedenen Fachzeitschriften genutzt werden, um das Projekt auch einer größeren fachlichen Öffentlichkeit bekannt zu machen und die besondere Art des Lernens in der Feldenkrais-Methode weiter zu verbreiten. Die positiven Ergebnisse und Rückmeldungen der Kinder, der Eltern und der interessierten Feldenkrais-LehrerInnen, die das Projekt schon kennen gelernt haben, zeigen uns, dass sich der Aufwand lohnt.